PERSONAGGIO

MAURO ULIASSI

«Bella la terza stella a 60 anni
Se non fosse arrivata avrei mollato»

di **Isabella Fantigrossi**, foto di Beatrice Pilotto

9

DOLCE ALLO SPECCHIO

CHARLOTTE ALLE PESCHE

Savoiardi e crema bavarese,
i trucchi di Loretta Fanella

di **Lydia Capasso,** foto di Laura Spinelli

24

12.06.2019

CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDÌ

COOK

#10

ANNO 2 - N. 6

INCHIESTA

CHE FINE HA FATTO LA DIETA MEDITERRANEA?

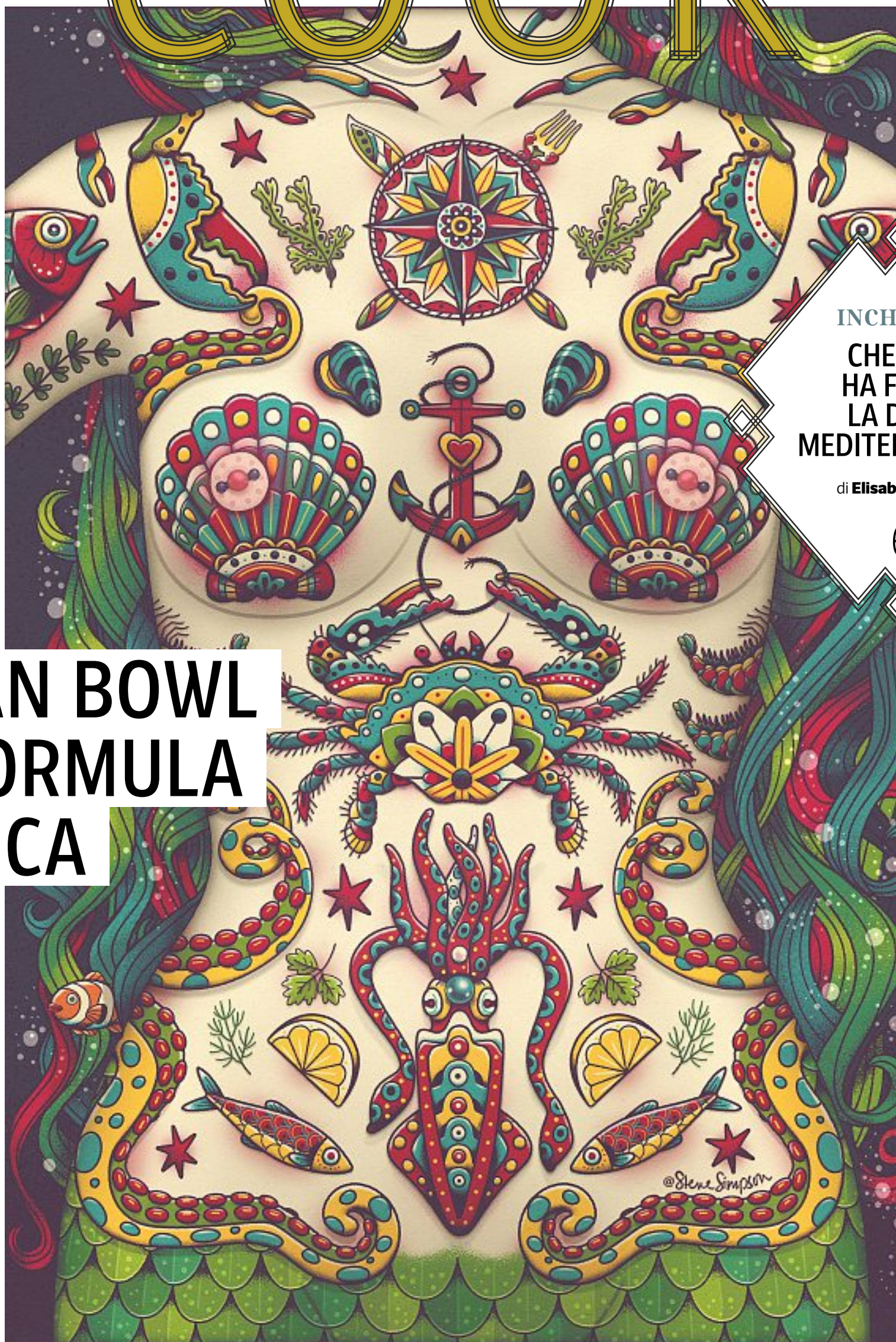
di **Elisabetta Moro**

6

VEGAN BOWL LA FORMULA MAGICA

Sono i piatti unici senza carne da servire in ciotola
Perfetti se si abbina l'ingrediente croccante a uno acido
Per appagare la vista oltre al palato

di
Camille Becerra

15

STEVE SIMPSON
per il ***Corriere della Sera***

Originario di Manchester e residente a Dublino, è un illustratore con più di trent'anni di esperienza. Ispirandosi all'arte popolare e alle pubblicità degli anni Cinquanta, nel corso della sua carriera ha disegnato anche etichette per bottiglie di whiskey, medicinali, giochi da tavolo o servizi di piatti in ceramica. Ha ricevuto premi, tra gli altri, dalla Association of Illustrators

COOK.CORRIERE.IT

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

L'EDITORIALE

ELOGIO DELLA LEGGEREZZA

di
Angela Frenda

O ramai il caldo (si spera) è arrivato. E con lui anche il nostro desiderio di libertà, soprattutto in cucina. È per questo che tutto il numero di giugno sembra percorso da uno spirito arioso e divertito. Un Ariel gastronomico che si appoggia lievemente su contenuti e persone, rendendo tutto più fresco. A cominciare dall'icona del mese, Mauro Uliassi, che con la sua terza stella presa a 60 anni sorride alla vita e a quello che gli potrà riservare con la leggerezza che solo chi è davvero soddisfatto può avere. Reportage di Isabella Fantigrossi con le immagini di **Beatrice Pilotto** che, ne sono sicura, vi spingeranno a programmare al più presto una vacanza nelle Marche per poter assaggiare la sua meravigliosa cucina. Il menu è invece di **Camille Becerra**, personaggio unico nel panorama gastro-hipster. Volto lanciato dalla rivista di culto *Kinfolk*, è una chef e food stylist nata a Portorico, cresciuta nel New Jersey e da tempo residente a New York. La sua specializzazione è nella cucina vegetariana e macrobiotica e per noi ha lavorato a un menu di vegan bowls colorate e poetiche. Perfette da mettere in tavola in questi primi giorni d'estate dove accendere il forno vi sembrerà una delle cose meno sagge da fare. Per riavvicinarvi invece alle tradizioni della nostra cucina italiana leggetevi l'inchiesta di **Elisabetta Moro** sulla dieta mediterranea e fate (se trovate 5 minuti di tempo) il nostro test su *Cook.corriere.it*. Scoprirete che non è così scontato, per noi, questo tipo di alimentazione. E che anzi, col passare del tempo, ne stiamo perdendo le tracce. Facendoci invece sorprendere da tradizioni e modalità culinarie che non ci appartengono. Il menu healthy di questo mese vi aspetta per la dieta anti colesterolo e per tante ricette e consigli su come affrontare a tavola l'estate. Mentre **Irene Berni** ha fotografato e studiato per noi una chiffon cake speciale, leggerissima, grazie all'utilizzo di una bevanda alle mandorle. Un «altro dolce» davvero unico, che magari potrete pensare di proporre per una festa di compleanno o per una merenda in giardino o all'aperto. Per il ristorante con camera invece siamo in Sicilia, dove Gabriele Principato ha selezionato per voi Zash, un boutique hotel con un'impronta volutamente mediterranea che però non rinuncia al design. La ricetta di Alessandra Avallone è quella del ceviche d'avocado, che dunque è una versione vegetariana di uno dei piatti più classici della cucina peruviana. Il dolce del mese raccolto da Lydia Capasso è una charlotte di savoiardi alle pesche dalla ricetta della pastry-chef Loretta Fanella mentre per Cucina moderna c'è la panna cotta ai lamponi essiccati. La cover, infine, è di un illustratore che mi ha colpito molto per il suo tratto dissacratore e allo stesso tempo particolarmente gioioso: **Steve Simpson**. Ha disegnato per noi una sirena sul cui corpo i cibi si adagiano pronti per essere mangiati. O, se preferite, per seguirla (con leggerezza) nel suo mare.

BEATRICE PILOTTO

Fotografa veneta, classe 1992. Specializzata in immagini di food, interni, viaggi e lifestyle. Collabora regolarmente con riviste italiane e internazionali tra cui *Dove* e *Monocle*

ELISABETTA MORO

Nata a Vicenza e laureata in Lettere moderne a Padova, è professore ordinario in Discipline Demo-etno-antropologiche presso l'Università degli Studi Suor Orsola Benincasa di Napoli

IRENE BERNI

Food writer e fotografa, classe 1977, dal 2007 gestisce il bed&breakfast Valdirose in cui, oltre ad accogliere gli ospiti, organizza corsi di cucina e allestimento della tavola. È specializzata in dolci e colazioni

CAMILLE BECERRA

Chef e food stylist nata a Portorico, cresciuta nel New Jersey e da tempo residente a New York. Specializzata in cucina vegetariana e macrobiotica, oggi è anche consulente per alcuni ristoranti newyorkesi

STEVE SIMPSON

Illustratore di Manchester, oggi residente a Dublino, vincitore di numerosi premi tra cui quello della Association of Illustrators. Si ispira all'arte e alla pubblicità degli anni Cinquanta. Ha disegnato di tutto, dai whiskey ai piatti

COOK
SUPPLEMENTO DEL
CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDI 12 GIUGNO 2019
ANNO 2 - NUMERO 6

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale
ANGELA FRENDA

In redazione:
Isabella Fantigrossi (coordinamento)
Chiara Amati e Alessandra Dal Monte

Hanno collaborato:
Gabriele Principato, Martina Barbero, Tommaso Galli

Art Director: BRUNO DELFINO

Progetto: redazione grafica a cura di MICHELE LOVISON

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano

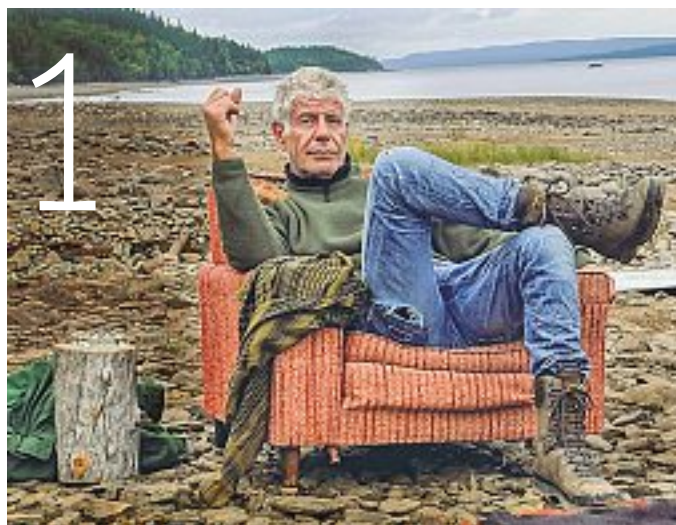
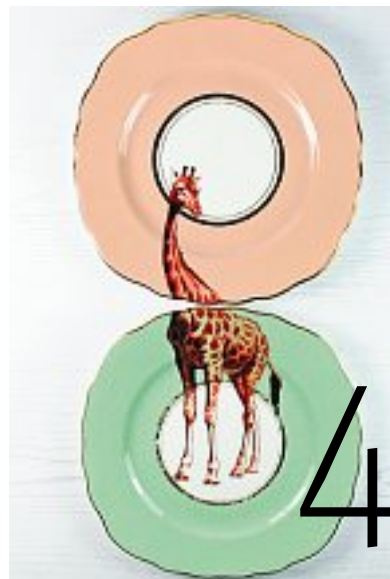
Registrazione Tribunale di Milano n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

RCS MEDIAGROUP S.P.A. DIR. PUBBLICITA'
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841

Pubblicità:
Diletta Mozzon

Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta

IL SOMMARIO

LE PROSSIME USCITE

Il calendario di uscita di Cook, in edicola come allegato gratuito del *Corriere della Sera*

10 LUGLIO

18 Settembre
16 Ottobre
20 Novembre
11 Dicembre

L'INDICE DELLE RICETTE

Ciotole colorate, fresche e stagionali. Torte voluminose ma leggerissime
Grandi classici (con un twist). E poi i piatti stellati, di mare ma non solo
Ecco tutte le pietanze presenti in questo numero, per iniziare l'estate
ai fornelli con tanta spensieratezza e un po' di creatività

FOTO DI CAMILLE BECERRA

CHE FINE HA FATTO LA DIETA MEDITERRANEA?

di **Elisabetta Moro**

Nel Paese in cui è stata inventata meno della metà della popolazione la segue: lo rivela uno studio italiano pubblicato sull'*European Journal of Public Health*. Il tasso di adesione a questo stile alimentare è precipitato dal 3,3 degli anni Sessanta all'1,6 di oggi I motivi? Con la crisi è aumentato il consumo di cibi pronti e di scarsa qualità. Fuori si mangia spesso junk food e, con il tempo, quello che era un regime popolare è diventato un lusso per ricchi. Inoltre c'è un allarme infanzia: siamo lo Stato europeo con più bambini in sovrappeso, uno su tre

Gli italiani hanno abbandonato la dieta mediterranea. Meno della metà la segue regolarmente. A dirlo è lo studio pubblicato sull'*European Journal of Public Health*, dal titolo «Socioeconomic and psychosocial determinants of adherence to the Mediterranean diet in a general adult Italian population». L'indagine — condotta da 27 ricercatori italiani che collaborano al Progetto Moli-sani e all'Inhes Study (Italian Nutritional & Health Survey), guidati da Licia Iacoviello, medico e professore ordinario di Igiene e salute pubblica all'università dell'Insubria di Varese — è partita da una domanda: quante persone praticano questo stile alimentare nel Paese in cui è stato scoperto? Le risposte sconfortano: al Nord solo il 41 per cento della popolazione mangia mediterraneo. Al Sud si sale appena al 42,1 per cento. Il Centro sembra che affacci sul Baltico anziché sul Mare Nostrum: totalizza un misero 16,8 per cento. E il pareggio tra settentrionali e meridionali è solo apparente: per chi è nato sotto Roma spaghetti al pomodoro, pasta e fagioli, parmigiana, pesce e contorni appartengono al repertorio di mammà. Si mangia così per tradizione. Per chi, invece, è cresciuto nella Pianura Padana o sotto l'arco alpino, la piramide alimentare è una scelta consapevole. Un modo per bilanciare gusto e salute. Dal campione analizzato, rappresentativo dell'intera popolazione nazionale, si nota anche che a preferire le sane abitudini della cucina nostrana sono adulti e anziani. Intanto perché la dieta mediterranea allunga la vita e, poi, perché aiuta a prevenire molte malattie, prime fra tutte quelle cardio-cerebro-vascolari, come dimostrato da un'infinità di studi internazionali. La ricerca sfata anche il luogo comune secondo cui la dieta mediterranea sarebbe un mangiare da poveri, come negli anni Cinquanta. Niente affatto. Ormai è un mantra alimentare da ricchi ben alfabetizzati. Titolo di studio e sana nutrizione vanno di pari passo. Laureati e diplomati mangiano meglio di tutti gli altri. E lo stesso vale per gli accoppiati. Risulta, infatti, che le separazioni portino con sé una caduta verticale delle sane abitudini a tavola, dal 70 al 3 per cento. Ma a fare la differenza sono anche i mass media. Giornali, programmi tv e social influenzano tutte le fasce d'età, rendendole più propense a mangiare mediterraneo. L'efficacia di questo combinato disposto tra istruzione e informazione dovrebbe far riflettere le istituzioni, spesso a caccia di buone strategie per correggere le cattive abitudini. Basterebbe unire le forze in un progetto comune. Tornando alle fotografie dell'Italia a tavola, l'aderenza alla dieta mediterranea cresce con il reddito. Come dire che oggi è un lusso. Non a caso la crisi economica del 2007-2010 ha spinto molti italiani verso consumi alimentari di qualità inferiore, più simili a quelli del Nord Europa. Incrementando l'acquisto di uova, formaggi, insaccati low cost, pane e dolci a lunga conservazione, nonché cibi pronti industriali, ricchi di grassi, zuccheri e sale. Qualcosa di analogo era già accaduto con il boom economico degli anni Sessanta. La differenza è che, allora, gli italiani volevano lasciarsi alle spalle la guerra e la miseria contadina. Così migrarono verso un Eldorado proteico fatto di piatti che avevano il sapore del benessere. Sempre più sughi elaborati, carni rosse, formaggi, uova, grassi animali. E meno cereali integrali, legumi, verdura, dolci al posto della frutta. Sostanzialmente il modello alimentare *made in Usa*. Un paradosso visto che proprio in quel periodo il più importante nutrizionista del Novecento, lo statunitense Ancel Keys, scopriva l'ineguagliabile salubrità della dieta tricolore, pilastro di uno stile di vita gioioso e sano, economico e sostenibile, da proporre al mondo come ricetta di benessere e longevità. La storia gli ha dato talmente ragione che l'Unesco nel 2010 ha proclamato la dieta mediterranea patrimonio dell'umanità. E la Fao, tre anni dopo, l'ha indicata come ricetta ideale per nutrire il pianeta con un basso impatto ecologico. I primi a capirlo e a tradurlo in politiche sono stati i finlandesi che, negli anni Settanta, abbassarono i dazi sull'importazione di frutta, verdura, olio extravergine d'oliva e vino per favorirne i consumi. Il risultato di questa «mediterraneizzazione» è che, allora, avevano il primato europeo di infarti mentre oggi sono sani come pesci. Gli Stati Uniti, invece, sono andati nella direzione opposta. L'obesità e le malattie da cattiva alimentazione erano e restano un flagello. Con i ceti più poveri che vengono prima ingozzati dall'industria del junk food e poi stigmatizzati come bombe a tempo per il sistema sanitario. E una prova ulteriore di questo sballo nutrizionale è l'overdose di carne che negli States supera in media il quintale all'anno pro capite. Secondo l'università di Oxford è record mondiale. Il Belpaese, con i suoi 50 chili, è lontano da questi eccessi. Nonostante ciò l'Italia ha

Al Nord il 41 per cento degli abitanti ne rispetta i dettami, al Sud il 42,1, al Centro solo il 16,8

Foto Getty Images

TRE COSE DA SAPERE

1

I pilastri della dieta mediterranea sono semplici: mangiare ogni giorno cereali (preferibilmente integrali), frutta e verdura, 3 volte a settimana legumi e pesce, 2 volte a settimana latticini, formaggi e carni bianche, 1 volta a settimana carni rosse, salumi, uova e dolci

2

Poi: l'olio extravergine d'oliva va usato come condimento principale, il vino va bevuto con moderazione. Secondo il comitato scientifico del MedEat Research dell'università Suor Orsola Benincasa di Napoli la piramide universale della dieta mediterranea prevede anche norme di comportamento

3

E cioè: convivialità (mangiare in compagnia), tradizione (cucinare come facevano i nonni), stagionalità, attività fisica, stare insieme ai fornelli (uomini e donne, grandi e bambini), educazione (le buone abitudini si imparano da piccoli), zero sprechi (non si butta nulla)

un indice di adeguatezza mediterranea (Mai), cioè la misurazione scientifica di quanto lo stile di vita aderisca a questo modello, per nulla entusiasmante. Negli anni Sessanta la media nazionale era di 3,3, un valore non altissimo su una scala da 1 a 10, ma che includeva casi virtuosi come la Calabria (7,5) e il Cilento (6,3) assieme a casi meno brillanti come l'Emilia Romagna (2,4). Oggi la media è scesa a 1,6: per fare un paragone gli Stati Uniti, ultimi in classifica, sono a 0,64. Insomma, non siamo i peggiori al mondo, ma stiamo sconsideratamente abbandonando la nostra cultura culinaria. Persino chi cucina in casa, dicono i dati, la snobba. Fa molto meglio chi lavora fuori, in particolare se in possesso di un titolo di studio: in questo caso c'è più capacità di organizzare menu vari, bilanciati e stagionali. E di acquistare in modo consapevole, visto che chi risponde a questo profilo socioeconomico legge le etichette, come dimostrano sia i risultati del Moli-sani Project che il MedEatResearch, il Centro di ricerche sociali sulla dieta mediterranea dell'università Suor Orsola Benincasa di Napoli. Il problema più grande sono, però, i bambini. Soprattutto al Sud. Secondo un'altra ricerca, *Okkio alla Salute* — svolta ogni due anni dal ministero della Salute e dal Centro per il controllo e la prevenzione delle malattie su un campione di 48.946 bambini di 8-9 anni e 48.464 genitori di tutte le regioni — tra malnutrizione e obesità i piccoli italiani se la passano male. Siamo il Paese europeo con più minori oversize, 3 su 10. E la Campania, dove la dieta mediterranea è stata scoperta, è addirittura il fanalino di coda. Perché? È presto detto. I piccoli mangiano mediterraneo ai pasti, ma fast food fuori casa. Fanno poco sport. E poi l'idea stessa di sovrappeso non è dettata solo dalla bilancia, ma anche dai parametri estetici. I genitori del Sud, sottolineano gli scienziati, non rilevano i chili in eccesso finché il bambino non è palesemente obeso. In più da un ulteriore studio svolto in Campania dal MedEatResearch un fattore determinante è l'importanza del cibo nella relazione tra madre e figlio. Soprattutto nelle classi sociali più disagiate, dove una madre affettiva e accudente è prima di tutto «nutriente». Insomma, il *maternage* passa specialmente attraverso la bocca. E la seduzione alimentare riguarda più i figli che i mariti. È evidente, dobbiamo ricominciare tutto daccapo, recuperando il meglio della tradizione. Non per una intempestiva nostalgia del passato. Ma per un lungimirante ritorno al futuro.

> **Anche chi cucina a casa la snobba, nonostante sia patrimonio Unesco dell'umanità per la sua capacità di far vivere bene**

Differenti per mille motivi.

Noi di Iper La grande i, ci impegniamo ogni giorno per darti sempre un motivo in più per essere il tuo ipermercato di fiducia.

TRE COSE DA SAPERE

1

Marchigiano, classe 1958, Uliassi frequenta la scuola alberghiera Panzini di Senigallia, poi comincia a lavorare nei night della zona. Dopo il diploma, inizia a insegnare cucina alla scuola Panzini

2

Nel 1983 conosce la futura moglie Chantal e decide di rifiutare un'offerta di lavoro in Francia da Fauchon. Farà il suo apprendistato, tra gli altri, ad Asti dallo chef Lucio Cappannari

3

Nel 1990 con la sorella Catia apre il ristorante «Uliassi» sul lungomare di Senigallia. Nel 1995 conquista la prima stella Michelin, nel 2008 la seconda, nel 2018 la terza

MAURO ULIASSI

«Mi sento come Dino Zoff: ho vinto il mondiale a fine carriera». Lo chef marchigiano, a 61 anni, si gode la terza stella arrivata sette mesi fa. «A questa età sfrutti meno le possibilità che ti regala il grande successo. Però è anche un piacere: vedo tanti coetanei fuori gioco e tu invece sei lì, a sfidare ancora le onde più alte...»

di **Isabella Fantigrossi**
foto di Beatrice Pilotto, producer Tommaso Galli

«Sono stato come il portiere della nazionale: ho vinto il mondiale a fine carriera». A Mauro Uliassi piace scherzare, immaginandosi come lo Zoff della cucina italiana. Ma, mentre racconta della sua «finale dei mondiali», il cuoco marchigiano si toglie gli occhiali da vista per asciugarsi una lacrima. Come se la terza stella Michelin, non giunta per caso ma voluta tenacemente negli ultimi anni di lavoro, fosse arrivata il giorno prima invece di sette mesi fa. Come se non ci fosse stato ancora il tempo di metabolizzarla per bene, di rendersene conto. Un riconoscimento giunto troppo tardi, ha detto qualcuno: ai 60 anni suoi e a 28 dall'inaugurazione del ristorante che guarda l'Adriatico sulla banchina Levante di Senigallia. E che ha fatto dell'alta reinterpretazione della cucina «mare e monti» il suo marchio di fabbrica. «Troppo tardi? Certo, le tre stelle a qualcuno arrivano a 40 anni, a me invece sono arrivate adesso. E a questa età sfrutti meno le possibilità che ti dà il grande successo, ti chiamano ovunque e tu hai meno energie da spendere. Però, ti assicuro, è anche un gran godimento. Vedo tanti miei coetanei fuori gioco e tu invece sei lì a sfidare ancora le onde più alte... a me ingarella, intriga. Dopo di che se le tre stelle non fossero arrivate per due o tre anni probabilmente avremmo mollato e smesso di cercarle...». Magro, svelto, passa dalla cucina alla sala per salutare i clienti, danzando tra i tavoli del suo ristorante formato famiglia dove la regina dell'accoglienza è la sorella Catia, nove anni meno di Mauro, che gestisce una sala quasi tutta al femminile, e a lavorare qui sono il figlio Filippo, la compagna Elisa (genitori di Leonardo, tre anni) e il marito di Catia, Mauro Paolini, lo storico secondo di Uliassi. Poco prima del servizio di pranzo Gianmarco, figlio di Catia, passa in cucina per prendersi la schiscetta di mezzogiorno. In questo piccolo mondo fatto di stabilimenti balneari e alberghi sul lungomare — qualcuno, come l'hotel

Sono pigro di natura, un indolente Mi impongo di fare cose, ma fosse per me starei quieto

IL PERSONAGGIO

1

2

OSTRICA E GRASSO DI CIAUSCOLO

INGREDIENTI

10 ostriche majestic. Per il carpione: **300 g** di aceto bianco, **300 g** di vino bianco, **300 g** di acqua, **35 g** di sale, **75 g** di zucchero, **1 stecca** di cannella, **1** chiodo di garofano, **1** peperoncino, **1 foglia** di alloro, **10 rametti** di timo, **1 spicchio** d'aglio, **5 grani** di pepe nero, **3 bacche** di ginepro, **5 foglioline** di coriandolo, **5 grani** di pepe bianco, **1 gambo** di prezzemolo. Per la citronette: **30 g** di scalogno, **15 g** di pepe verde in salamoia, **25 g** di salamoia di pepe verde, **40 g** di succo di limone, **20 g** di succo di lime, **5 g** di cipresso limonato, **60 g** di grasso rancido

PREPARAZIONE

Unite gli ingredienti del carpione in una pentola. Una volta raggiunto il bollore, spegnete e fate raffreddare. Filtrate e fate il gel: per ottenere 100 g di carpione occorrono 1,6 g di agar agar. Occupatevi della citronette: tagliate lo scalogno a brunoix e sminuzzate il lemongrass e il cipresso limonato. Mescolate poi insieme il tutto e tenete in infusione per 6 ore. Unite il grasso rancido, ottenuto riscaldando le parti rancide del prosciutto con aglio, timo, rosmarino pepe e peperoncino per un giorno intero. Scottate le ostriche per un minuto e raffreddatele in acqua e ghiaccio. Componete il piatto con tutti gli elementi aggiungendo anche qualche goccia di estratto di cipresso limonato (creato passando nel mixer le piante verdi e giovani del cipresso e diluendo).
(*t. gal.*)

Eleonora, pare uscito da una cartolina sbiadita dell'estate italiana anni '70 — il ristorante «Uliassi» inaugura nel 1990, quando Mauro e Catia individuano una baracca bianca costruita negli anni '40: «Stava appena in piedi sulla spiaggia, sembrava che potesse cadere da un momento all'altro al primo soffio di vento». Ma subito capiscono che è il posto giusto. La posizione «è magica. Qui c'è tutto, siamo in mezzo alla città, a fianco del fiume e dietro il molo che si allunga in mezzo al mare». All'inizio si fa una carta senza pretese, vino e piatti semplici solo per far contenti i clienti, ma il locale è sempre pieno tutti i giorni, il nome gira. Un passo alla volta si rinnovano i locali, si riducono i coperti e si alza la qualità. Oggi tutti qui conoscono Uliassi. Lui saluta e sorride. Sempre. Quando ripensa ai suoi successi ma anche alle sue delusioni. La più grande nel 2006. Nell'ambiente si diceva che fosse candidato a conquistare la seconda stella. Lui finì per esserne convinto. «Non solo, a novembre mi invitano a Porta a Porta assieme a Massimo Bottura nel giorno della presentazione della guida Michelin. Poi un'amica giornalista mi dice che sarei stato in apertura del telegiornale delle 20 per annunciare il tema della trasmissione. Mi sentivo già la vittoria in tasca». Solo che nel pomeriggio, quando escono le agenzie con i nomi dei nuovi premiati, Uliassi si accorge che nella lista non solo manca il suo ma a ottenere la seconda stella è Moreno Cedroni, lo chef con cui condivide lo scettro dell'alta cucina marchigiana. Una pugnalata in mezzo al petto. «Mi sono sentito volare nel cielo più alto e un attimo dopo schiantato a terra. Ci rimasi malissimo». Ma con Cedroni non eravate amici? «Certo che lo siamo, ieri sera era pure a cena qui da me con la famiglia, ma c'è anche rivalità», confessa. «Hai presente cosa si prova quando uno che fa il tuo mestiere viene scelto al posto tuo?». Stessa cosa con la terza stella. Un traguardo che sembra vicino vicino ma che però sembra non arrivare mai. «Nel 2013 viene qui un

3

1 Lo chef Mauro Uliassi appoggiato a una bilancia (trabocco) sul lungomare di Senigallia **2** L'ostrica e grasso di ciauscolo **3** La brigata di sala e cucina del ristorante con Mauro e Catia Uliassi sul terrazzo vista mare nel retro del locale **4** L'ossobuco alla marinara **5** Filippo Uliassi, figlio di Mauro, in sala

La saggezza dell'età adulta? Me la sono conquistata praticando anche molta meditazione

OSSOBUCO ALLA MARINARA

INGREDIENTI

4 ossibuchi, **200 g** di trippe di baccalà, **1 l** di acqua di vongole, **½ l** di brodo di pesce, **2 g** di semi di sedano, **4 gambi** di prezzemolo, **4 foglie** di basilico, **4 spicchi** d'aglio, **50 g** di vino bianco, **100 g** d'olio d'oliva extravergine d'oliva. Per la gremolada: la buccia di limone, **q.b.** foglie di prezzemolo. Per l'estratto di limone: **4** limoni

PREPARAZIONE

Rosolate gli ossibuchi nella metà dell'olio con i gambi di prezzemolo e il basilico. Bagnate con vino bianco e lasciate evaporare. Versate poi il brodo di pesce e l'acqua di vongola e lasciate cuocere per un ora. Togliete gli ossibuchi e filtrate il sugo. Rosolate le trippe pulite nell'olio rimasto con l'aglio e il sugo degli ossibuchi, con la tecnica del pil pil. Mettete qualche goccia di estratto di limone (ottenuto frullando e passando nell'evaporatore rotante i 4 limoni) sul fondo del piatto. Posizionate l'ossobuco e cospargetelo con le trippe di baccalà, la gremolada, il basilico e i semi di sedano. (*t. gal.*)

4

5

ispettore della Michelin, dopo aver pagato si presenta e ci dice di aver mangiato il miglior menu di caccia d'Europa. Così ci invita ad alzare l'asticella. Io convinco la brigata a ingranare la quinta. Dobbiamo stare concentrati, seri, coerenti, dico a tutti. Piano piano il gruppo, fino all'ultimo lavapiatti, si fa coinvolgere». Mauro e Catia perfezionano cucina, sala e cantina. Restando accoglienti come agli albori. Così nel 2015 comincia a girare voce che la terza stella è in arrivo. La pressione sale. «La brigata la sentiva moltissimo. Alla fine facevamo il calcolo delle percentuali per capire la probabilità di vittoria». Ma ancora per tre anni niente. «Avevamo già i più alti riconoscimenti da altre guide, mancava solo la Michelin: probabilmente prima non eravamo pronti, o forse la Rossa ci mette un po' di più a certificare perché è una guida internazionale, ha tempi lunghi». Nel 2018 arriva, finalmente, la chiamata dalla Michelin. «Mi chiedono di cucinare per la cena della festa dopo la presentazione della guida. Allora comincio a sperarci davvero. Il giorno stesso arrivo a Parma, telefono e mi dicono che no, posso arrivare anche con calma in teatro. Allora dico: guardate, vi prego, ditemi cosa sta succedendo perché io così sto morendo, ormai mi sta a scoppià il cuore». Era la svolta. Lo ha ricostruito dopo, una calda sera di giugno, quando a uno dei tavoli bianchi di Senigallia si accomoda Juliane Caspar, della Michelin, venuta dalla Francia a dare l'assenso all'assegnazione della terza stella. La famosa tedesca, come è conosciuta nell'ambiente. «La riconobbi quando lessi il nome sulla carta di credito. Era stata una serata magica, luce perfetta, grande quiete, tutti i clienti si complimentavano. Lei era stupita, soprattutto dagli spaghetti affumicati con vongole e datterini arrostiti». Un piatto considerato uno dei capolavori classici di Uliassi, un po' come il fondente di patate, mazzancolle e tartufo nero o il colombaccio alla marchigiana. «In quel momento pensai: se la terza stella non me la danno

IL PERSONAGGIO

6

7

8

9

10

Nel 1990 questo ristorante era una baracca bianca che stava appena in piedi sulla spiaggia

stavolta non so davvero cosa devo fare di più... Anche perché non avremmo tenuto all'infinito questa barra dritta così rigorosa. Se a novembre scorso non fossi riuscito a prendere le tre stelle, avrei mandato tutti a quel paese, reggere questi ritmi ora che non sono più un ragazzetto non è facile. A Senigallia c'è stata una grande festa, lo striscione fuori quando siamo tornati, proprio come per la finale dei mondiali. Bellissimo». E Cedroni cosa avrà pensato? «Eh, quello che avrei pensato io se la terza stella fosse andata a lui. Cazzarola, ti rode... Ma non bisogna negare l'invidia, è un sentimento umano. Bisogna saperlo gestire, con la consapevolezza del sé, avrebbero detto gli yogi: in fondo se ti senti amato e risolto, non vai troppo in crisi». È la saggezza dell'età adulta, dice lui, conquistata praticando anche molta meditazione trascendentale, «quella di cui parla il regista americano David Lynch». Appassionato di filosofie orientali, da qualche anno due o tre volte alla settimana, prima di cominciare il servizio del pranzo, Uliassi si ritira in raccoglimento. Poi va a guardare il mare dalla sua «bilancia» (il trabocco dell'Adriatico, come si dice qui) sul molo che in famiglia hanno soprannominato per scherzo Cabanon, come quello di Le Corbusier a Cap Martin. «Meditare mi aiuta molto a essere più centrato e sereno. Non è un caso che il più grande successo è arrivato dopo che ho cominciato a meditare». Pratica che è servita anche a riconoscere senza fatica un tratto del carattere con cui Uliassi fa i conti da sempre. «Sono un pigro di natura, un indolente. Mi impongo di fare le cose, poi sono contento di averle fatte e alla fine mi dico: guarda che soddisfazioni pazzesche ti regala il lavoro. Ma fosse per me starei anche molto quieto», ammette. Era così già da ragazzo, in fondo. Il diploma lo prende a 21 anni, subito comincia a lavorare nei night e come insegnante di cucina alla scuola alberghiera. Diventare chef è l'ultima cosa che ha in testa. «Lavoravo solo 18 ore

Se sbaglio so chiedere scusa. Così i rapporti restano buoni, cosa per me importante

11

13

6 Il gruppo di lavoro più stretto dello chef Mauro Uliassi, tra cui il sous chef Mauro Paolini, marito di Catia Uliassi **7** Un ritratto di Catia Uliassi **8** Un dettaglio del ristorante **9** La fase dell'impiattamento dell'agnello **10** Un ritratto di Mauro Uliassi **11** Un momento della preparazione in cucina **12** Il piatto Agnello fuori di testa **13** Un'imbarcazione nel porto di Senigallia

INGREDIENTI

1 spiedo d'agnello, 4 crostoni di pane alle alghe, 1 cucchiaio di erbe aromatiche, q.b. fondo d'agnello, q.b. brodo di pecora, q.b. formaggio di pecora semistagionato

PREPARAZIONE

Selezionate una testa di agnello e pulitela. Cuocetela sottovuoto con 150 g di olio di oliva, qualche foglia d'alloro, 2 spicchi di aglio, un rametto di rosmarino a 65°C per 8 ore. Poi immergete la busta in acqua e ghiaccio. Estraete dalla testa occhio, guancia, lingua e cervello, condite con olio, sale, pepe e rosolate queste parti sui carboni ardenti. Versate poi 200 g d'olio in un barattolo pacojet con 20 g di alloro arrostito e congelate. Per l'olio al timut, mettete in infusione 10 g di timut con 100 g olio e 5 gocce di acidulato di umebosci. Disegnate con il fondo di agnello, l'olio di alloro e 6 gocce di olio al timut la base del piatto dove sisteremete le parti della pecora cosparse dalle erbe aromatiche. Aggiungete poi i crostoni di pane bagnati nel brodo di pecora per 10 secondi. Cospargeteli con una grattugiata di formaggio. (*t. gal.*)

12

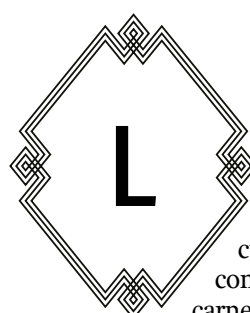
alla settimana, oggi mi viene da ridere a pensarci, guadagnavo un milione e 200 mila lire, poi arrotondavo nel fine settimana. Era un sogno e mi bastava». A metterlo sulla strada della cucina è la futura moglie, una ragazza di due anni più grande che gli fa perdere la testa. «Dovevo andare a lavorare da Fauchon in Francia ma una sera vado con gli amici a Novilara a mangiare le tagliatelle con i fagioli e qui incontro Chantal. Un colpo di fulmine pazzesco, siamo scappati via, ci siamo chiusi due giorni in motel, è stato molto romantico... Così decisi di non partire più, facendo incazzare un sacco di persone, anche quelle che avevano garantito per me». Da 36 anni, «con tutti gli alti e bassi di un matrimonio che dura da tanto», Chantal, sociologa, oggi dirigente sanitaria, è la compagna di Uliassi. «Un'intellettuale di grande fascino, frequentava i gruppi politici della città, mi faceva leggere Henry Miller e tutti i diari di Anaïs Nin. Mi dominava in modo totale, tanto che per quattro o cinque anni a Senigallia non avevo più nemmeno il nome, ero solo quello che stava con lei». Così, quando il 2 agosto Chantal gli chiede di preparare una cena per festeggiare il suo compleanno, Uliassi si mette d'impegno. «Prima lo facevo senza passione, solo per guadagnare, non me ne fregava niente. Quella sera, invece, cucinai per la prima volta in modo diverso». Un menu di 10 portate con i suoi pezzi migliori. «Una specie di pranzo di Babette in cui alla fine erano tutti stregati e sedotti. Ed è lì che compresi il mio potere, fare felici le persone con il cibo, che è alla fine lo scopo vero della cucina: regalare un pezzo di sé agli altri. Da quel momento ci ho preso davvero gusto». Sempre a suo modo. Perché, a differenza di molti altri ristoranti blasonati, la cifra del lavoro di Uliassi aspira, sempre, alla leggerezza. E il sistema su cui si regge la macchina del ristorante tende all'orizzontalità. «Il mio apprendistato è stato feroce. Ad Asti da Cappannari, dove mangiavano i Gancia e gli Agnelli, si lavorava 18 ore di fila al giorno, tutti i giorni per mesi. C'erano dei momenti in cui mi chiudevo in bagno a piangere perché non ne potevo più. Qui, invece, proviamo a goderci la vita, a gestire il nostro tempo. Teniamo aperto il ristorante solo nove mesi all'anno, da dieci anni facciamo due giorni di riposo alla settimana, che nel nostro ambiente è come andare in vacanza. È il regalo che ci siamo voluti fare con il successo: lavorare un pochino di meno». Senza nessun rimpianto? «Beh, ammiro molto Niko Romito e Massimo Bottura: chef visionari che fanno tanto oltre il ristorante. Io invece devo sempre combattere con questa mia pigrizia viscerale innata. Per dire, noi non abbiamo un libro aggiornato di ricette come fanno tutti. Ne ho scritto uno dieci anni fa, facendo per altro incazzare tutta quanta la brigata — ride — perché anche loro sono pigri come me. Se fossi, insomma, una patologia mentale, sarei la depressione, di quelle che ti metti a letto e non ti muovi più». E se altrove la gerarchia verticale è fortissima, qui funziona il gruppo. «Si litiga anche, ma qui tutti trovano la propria dimensione per stare bene. Io sono il regista, poi ci sono i due boss che governano tutta la cucina, Paolini e Luciano Serritelli, due viceboss, Michele Rocchi e Yuri Raggini, i luogotenenti Andrea Merloni e Alessio Orlando, e poi il giovanissimo pasticcere Mattia Casabianca. Nessuno si vendica dell'ultimo arrivato, non si sottolinea mai in modo gratuito che *ubi maior minor cessat*. E se sbaglio so chiedere scusa». Sono tutti così affiatati che, assieme al gruppo, Uliassi ogni anno si chiude per 40 giorni di studio in una sorta di laboratorio di ricerca per studiare i nuovi piatti, quelli che entrano nella carta Lab del ristorante. Come dopo ogni finale vinta dei mondiali vien da chiedersi: e ora? «Eh, dobbiamo per forza fare un nuovo libro con i piatti dei nostri ultimi anni». Un altro locale, un bistrot? Lo fanno tutti... Uliassi guarda il mare, felice: «Ma per carità, *it's enough*. Tutto questo basta e avanza...».

IL MENU DI CAMILLE BECERRA

 PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Cercate l'ispirazione al mercato o acquistate spezie che arrivano da lontano. Ma il principio da seguire, per creare piatti unici perfetti, resta uno: abbinare un elemento croccante a uno acido

LA FORMULA MAGICA DELLE CIOTOLE VEGAN

Testo, ricette e foto di **Camille Becerra**

Le ciotole vegane, piatti unici semplici e belli da vedere, sono la base della mia cucina casalinga. Non sono completamente vegana: mangio carne e latticini, ma solo quando sono sicura che si tratti di alimenti biologici e di altissima qualità, in altre parole quando ho la certezza che siano stati prodotti con amore e la massima cura. Spesso sono cibi difficili da trovare e quasi sempre costosi.
Mi sembra ovvio, perciò, limitare il consumo di carne e pesce alle occasioni speciali. La mia cucina di tutti i giorni è diventata così in prevalenza vegetariana o vegana. Quando si tratta di decidere che cosa cucinare, l'ispirazione iniziale viene al momento della spesa. Per acquistare le verdure fresche, vado una o due volte alla settimana al mercato agricolo.
E quasi tutti i weekend mi piace fare un giro nei mercati delle spezie e nei negozi alimentari etnici per scovare prelibatezze: cereali e granaglie, semi e spezie provenienti da ogni parte del mondo. Esplorazioni istruttive capaci di dare slancio a un'intera settimana di cucina. La stessa curiosità ce l'ho anche

CHI È

Nata a Portorico, cresciuta nel New Jersey e da tempo residente a New York, Camille Becerra è chef e food stylist. Ha cominciato a cucinare dopo la scuola superiore, frequentando la Academy of Culinary Arts di Cape May (New York). Specializzata in cucina vegetariana e macrobiotica, ha cucinato (anche) per i monaci di un monastero buddista in New Mexico. Oggi è consulente per molti ristoranti newyorkesi

IL MENU DI CAMILLE BECERRA

MIGLIO CON AVOCADO, GERMOGLI E ANACARDI

INGREDIENTI

Miglio, **6** carote, **mezzo cucchiaino** di sale. Per la salsa: **¼ di tazza** di succo di limone, **½ tazza** di tahini, **½ cucchiaino** di sale, **¼ di tazza** d'acqua. Per gli anacardi: **1 tazza** di anacardi, **2 cucchiaini** di olio, **2 cucchiaini** di sumac, sale. **Mezzo** avocado, germogli, olio evo, sale, limone

Per prima cosa occupatevi delle carote. Mondatele, pelatele e, con l'aiuto di un estrattore, ricavatene il succo. Ve ne serviranno circa sei per ottenere una tazza del liquido che utilizzerete per cuocere il miglio. Sciacquate poi bene il miglio e scolatelo, ripetendo questo procedimento un paio di volte per eliminare ogni impurità presente nel cereale. Versatelo quindi in una pentola abbastanza capiente insieme a 300 ml d'acqua, al succo di carote e a ½ cucchiaino di sale. Portate a bollore, coprite e abbassate la fiamma al minimo. Lasciate cuocere per 20 minuti. Nel frattempo, riscaldate il forno a 180°C. In una ciotola, mescolate gli anacardi con un olio vegetale neutro (di cartamo o di vinaccioli), il sumac e un pizzico di sale. Lasciate dorare il tutto in forno per 7 minuti. Versate il succo di limone, la salsa tahini, ½ cucchiaino di sale e un paio di cucchiai d'acqua nel mixer e frullate fino a ottenere una salsa omogenea. Per servire, impiattate il miglio in una scodella, distribuite in superficie la salsa tahini e guarnite con l' avocado, i germogli conditi con olio, sale e limone e, per finire, gli anacardi. (*t. gal.*)

6 PERSONE

40 MINUTI

LENTICCHIE, MELAGRANA E MENTA

INGREDIENTI

Per le barbabietole: **2** barbabietole, **400 ml** d'acqua, **100 ml** d'aceto. Per il riso: **125 g** di riso basmati, **50 g** di lenticchie, **240 ml** d'acqua. Per guarnire: **1** cipolla, **2 cucchiai** di succo di limone, **½** cavolo rosso, **2 cucchiai** di pistacchi, **q.b.** menta, sciroppo di melograno e sale

In un piccolo tegame, fate cuocere le barbabietole in acqua e aceto, assicurandovi che siano ben coperte dal liquido. Aggiungete una manciata di sale fino. Portate a ebollizione, coprite e abbassate la fiamma al minimo per proseguire la cottura. Controllate dopo mezz'ora con la punta di un coltello per assicurarvi che siano cotte fino al centro. Lasciatele raffreddare nel loro liquido e, quando potrete maneggiarle, sbucciatele. Tagliatele a tocchetti e conditele con un filo di sciroppo di melograno. Sciacquate bene il riso basmati e le lenticchie, poi scolateli. Versateli poi in una pentola con l'acqua, portate a ebollizione, coprite e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 20 minuti o fino a che le lenticchie non saranno ben cotte. Per servire, affettate la cipolla finemente e conditela con sale e un paio di cucchiai di succo di limone o, se preferite, d'aceto. Affettate il cavolo e aggiungete qualche fogliolina di menta sminuzzata. Impiattate il riso con le lenticchie in una scodella capiente e decorate con la barbabietola, il cavolo affettato e qualche pistacchio tostato. Condite con olio evo, sciroppo di melograno e sale. (*t. gal.*)

2 PERSONE

50 MINUTI

In viaggio provo le specialità locali: in Italia l'origano, il cranberry in Canada

quando viaggio, vado a vedere i mercati locali e torno sempre indietro con spezie e specialità di ogni zona: la salsa di peperoncini dallo Yucatan, le bacche di cranberry dal Canada o l'origano di qualità dall'Italia. Le ricette di questo servizio vi serviranno anche come ispirazione per aiutarvi a comporre altre ciotole secondo i vostri gusti. Lasciatevi guidare dai colori, dalle combinazioni di sapori, dalle guarnizioni di spezie, granelle e fiori eduli di stagione, ma soprattutto dagli ingredienti che più amate. Questo tipo di cucina è molto veloce, non richiede troppo tempo da passare ai fornelli: è semplice da realizzare ed è quella che appaga maggiormente l'occhio. Io, in genere, procedo così. In dispensa ho sempre a disposizione una buona scelta di cereali e granaglie di ogni genere, ceci e fagioli, noci e semi oleosi, da cui attingo ogni giorno. Ho anche preso l'abitudine di mettere a bagno i legumi la sera prima, se ho voglia di cucinarli il giorno dopo. Sono certa che anche per voi sarà divertente e appagante fare scorte di specialità esotiche da tutto il mondo. E ben presto avrete sotto mano una buona

Lasciatevi guidare dai colori, dai sapori e dalle guarnizioni di granelle e fiori eduli

GRANAGLIE AL COCCO IN SALSA SAMBAL

INGREDIENTI

Per la salsa: **50 g** di peperoncini secchi, **50 g** di peperone, **50 g** di peperoncini freschi, **50 g** di cipolla, **50 g** d'olio, **50 g** di aceto. **250 g** di riso, **3 cucchiai** di quinoa, **125 ml** d'acqua, **125 ml** di bevanda vegetale al cocco, **125 g** di scaglie di cocco, **125 g** di fagiolini, **125 g** di ceci ½ limone

Per prima cosa preparate la salsa sambal. Eliminate i semi dal peperone e dai peperoncini sia freschi che secchi. Versateli insieme alla cipolla sminuzzata grossolanamente, all'olio d'oliva e all'aceto di mele (che, se preferite, potete sostituire con del succo di limone) in un mixer e frullate il tutto a massima potenza per 3 minuti. Assaggiate e, nel caso, regolate di sale. Sciacquate bene il riso e la quinoa, poi scolateli. Versateli in una pentola abbastanza capiente, aggiungete l'acqua, la bevanda vegetale al cocco e un pizzico di sale, quindi portate il tutto a bollore. Coprite, abbassate il fuoco e lasciate cuocere per 20 minuti. In una padella tostate le scaglie di cocco fino a farle dorare, aggiungete un pizzico di sale e qualche goccia di succo di limone. Prima di servire, fate cuocere i fagiolini e conditeli con la salsa piccante. Lasciatene da parte un cucchiaio che utilizzerete per i ceci già cotti, precedentemente insaporiti da olio e limone. Unite il riso e la quinoa al cocco, impiattate in una scodella e guarnite con ceci e fagiolini. Aggiungete in ultimo le scaglie di cocco tostate, qualche goccia di succo di limone. (*t. gal.*)

4 PERSONE

40 MINUTI

RISO INTEGRALE LIMONE E CURCUMA

INGREDIENTI

250 g di riso basmati integrale, **500 ml** d'acqua, **1 cucchiaino** di curcuma, **1** limone, **1** cavolfiore, **125 g** di mandorle, **1 cucchiaio** di semi di senape, qualche fogliolina di coriandolo fresco

Sciacquate bene il riso e scolatelo. Versatelo in una pentola insieme all'acqua, la curcuma e un pizzico di sale. Portate a bollore, coprite, abbassate la fiamma e lasciate cuocere per 40 minuti. Trascorso il tempo necessario, controllate che sia ben cotto, ma ancora croccante. Versate poi il riso in una scodella e conditelo con il succo di mezzo limone, assaggiatelo e, nel caso, aggiustate di sale. Mondate e pulite accuratamente il cavolfiore. Tagliatelo a cimette e, per mantenerle al dente e preservare al meglio anche il colore, cuocetele per qualche minuto al vapore. Potete anche aromatizzare l'acqua con degli aromi freschi, come prezzemolo o coriandolo. Toglietele dal fuoco e asciugatele accuratamente. Conditele poi in una ciotola con un cucchiaio di semi di senape tostati leggermente e un pizzico di sale. Per servire, impiattate il riso in una scodella e guarnite con le cimette di cavolfiore, le mandorle che avrete precedentemente tostato in forno ventilato a 180°C, il succo di mezzo limone e qualche fogliolina di coriandolo a piacere. Alla fine, potete anche aggiungere la scorza del limone. (*t. gal.*)

4 PERSONE

45 MINUTI

Con un mix di tante noci, semi tostati e condimenti potete ideare una grande varietà di piatti

selezione di squisitezze preparate in casa, come svariati mix di noci, semi tostati, marinate, salse e condimenti, con i quali potrete arricchire una grande varietà di piatti nel corso della settimana. Una volta trovata l'ispirazione giusta e dopo qualche visita al mercato, sono sicura che anche voi sarete pronti a inventare piatti affidandovi al vostro intuito. Se seguite la formula di base, sarete in grado di impostare il ritmo della vostra cucina quotidiana. Il principio fondamentale è quello di utilizzare farinacei e verdure abbinati a un elemento croccante e a un elemento acido. Ben presto scoprirete di essere in grado di comporre da soli eccellenti piatti unici vegani da servire in ciotola e troverete quali sono le combinazioni che vi piacciono di più e che realizzerete più spesso. I farinacei potrebbero essere, per esempio, miglio, quinoa e riso, ma anche ortaggi più corposi, come zucca, patate e tuberi. E, perché no, legumi: ne esistono di tantissimi tipi. Io sono una vera appassionata delle varietà antiche. In una delle mie ricette, le lenticchie vanno cotte assieme al riso e il

I farinacei possono essere ortaggi corposi. Tipo zucca, tuberi o anche legumi antichi

IL MENU DI CAMILLE BECERRA

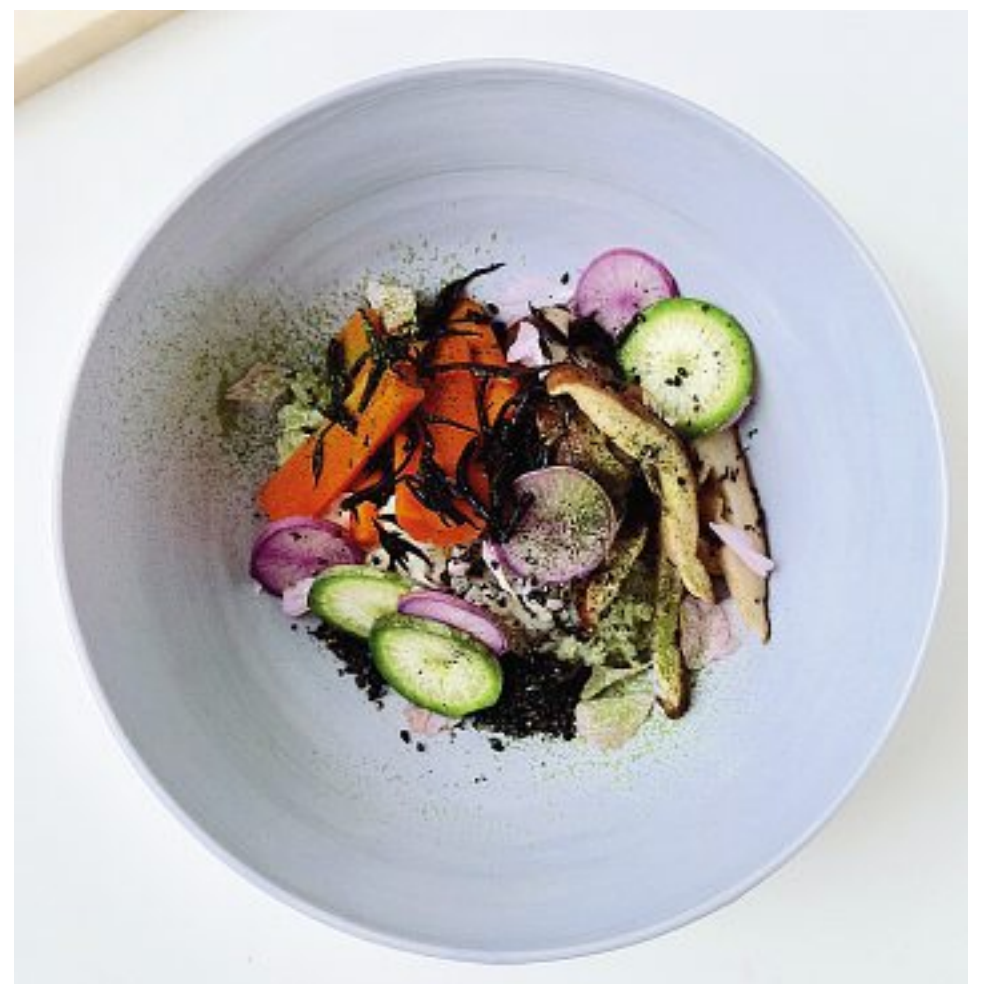
PATATE DOLCI AL VAPORE E FAVE DI CACAO

INGREDIENTI

Per le noci: **2 cucchiai** di granella di fave di cacao, **125 g** di noci, **50 g** d'olio d'oliva, **q.b.** peperoncino in scaglie. Per la salsa tahini: **50 g** di tahini, **50 g** d'acqua, **50 g** d'aceto di mele, **125 g** di prezzemolo. Per guarnire: **250 g** di patate dolci, **125 g** di spinacini freschi, **q.b.** fiori eduli

Iniziate con il condimento di noci e granella di fave di cacao. Preriscaldate il forno a 180°C. In una padella fate tostare la granella di fave di cacao con un cucchiaio d'olio, quanto basta a insaporirla. Aggiungete poi un pizzico di sale e qualche scaglia di peperoncino rosso secco. Quando la granella comincia a sfrigolare, mescolatela per un minuto e toglietela dal fuoco. Tostate anche le noci in forno per circa 7 minuti. Unitele alla granella, amalgamate bene i due ingredienti e regolate di sale. La salsa tahini al prezzemolo, invece, è molto più semplice. Versate la tahini, l'acqua, l'aceto di mele e il prezzemolo tritato grossolanamente in un mixer e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo, ci vorranno all'incirca 2 minuti. Occupatevi ora delle verdure. Mondate le patate dolci, senza però eliminare la buccia. Tagliatele a rondelle e cuocetele a vapore fino a che non diventeranno tenere. Sbollentate velocemente anche lo spinacino fresco, ci vorrà solo 1 minuti, passandolo poi in acqua ghiacciata per mantenerne il colore. Per servire: versate la salsa tahini nel fondo della scodella, sistemate la verdura e per ultimo versta le noci. (*t. gal.*)

4
PERSONE
15
MINUTI

SUSHI AL SESAMO NERO

INGREDIENTI

250 g di riso per il sushi, **250 g** d'acqua, **125 g** di funghi shitake, **2 fogli** di alga hijiki, **3** ravanelli, **2** carote, **q.b.** tè matcha e **q.b.** sale. Per la salsa al sesamo: **125 g** di sesamo nero, **125 ml** d'olio d'oliva, **50 g** d'aceto, **50 g** di olio di sesamo, **1 cucchiaino** di sale

In un mortaio, schiacciate bene i semi di sesamo nero precedentemente tostati in forno. Unite poi l'olio d'oliva, l'aceto, l'olio di sesamo e il sale. Mescolate bene e assaggiate, nel caso aggiustate ancora di sale. Sciacquate con cura il riso e scolatelo. Versatelo in una pentola con l'acqua e il sale. Fatelo bollire, coprite, abbassate la fiamma e lasciatelo cuocere per 20 minuti o fino a che non sarà ben tenero. Pulite bene i funghi lasciandoli interi. Conditeli, poi, con un filo d'olio e un pizzico di sale. Riscaldate una padella dal fondo spesso e aggiungete i funghi. Fateli cuocere finché saranno dorati da un lato, poi girateli per dorarli anche dall'altro lato. Toglieteli infine dal fuoco e affettateli grossolanamente. Pulite accuratamente le carote, eliminate la buccia e tagliatele a tocchetti il più possibile regolari. Cuoceteli velocemente al vapore, in modo da preservare il colore e i principi nutritivi, e tenete da parte. Per servire: versate la salsa di sesamo sul fondo della scodella. Sistemate il riso, poi le carote, i funghi, qualche pezzo d'alga hijiki, il ravanello affettato finemente, meglio se con una mandolina, e spolverate con un pizzico di polvere di matcha. (*t. gal.*)

4
PERSONE
30
MINUTI

Per creare la texture usate verdure crude, cavolo affettato o germogli e semi

risultato vi stupirà per la sua consistenza interessante. Verdure e ortaggi sono preziosi per la salute del nostro organismo, in quanto vere miniere di minerali e vitamine. Preferisco preparare le verdure al dente e le mangio subito dopo la cottura, per ottenere il massimo dei benefici. Il corpo sa ciò di cui ha bisogno, infatti basta un giretto al mercato per essere attirati dagli ingredienti che il nostro organismo ci chiede: ascoltate sempre i suoi suggerimenti. Vorrei, insomma, invitarvi a instaurare una conversazione con il vostro corpo e ad afferrare gli spunti che il vostro appetito vi fa pervenire. Anche questo potrebbe essere il punto di partenza per la composizione dei vostri piatti. Gli elementi croccanti aggiungono consistenza e interesse a qualsiasi piatto. Verdure fresche crude, come cavolo affettato, ravanelli croccanti, germogli di vari tipi, oppure noci e semi. Aggiungete sempre elementi conditi, tostati o speziati. Per esempio, io condisco sempre le mie verdure con sale e limone prima di aggiungerle al piatto. Faccio tostare semi e noci con un pizzico di sale e di peperoncino.

Peperoncino a piccole dosi: è utile per risvegliare le papille ed esaltare il gusto

MAPEI
ADESIVI · SIGILLANTI · PRODOTTI CHIMICI PER L'EDILIZIA

IL MENU DI CAMILLE BECERRA

MARINATE PASSEPARTOUT

INGREDIENTI

Per le cipolle: **½ tazza** d'aceto, **¼ di tazza** d'acqua filtrata, **1 cucchiaio** di zucchero, **¼ di cucchiaino** di curcuma in polvere, **½ cucchiaino** di semi di cumino tostati, **1 pizzico** di sale, **½** cipolla bianca affettata. Per le bacche: **½ tazza** d'aceto, **¼ di tazza** d'acqua, **1 cucchiaio** di zucchero, **1 cucchiaino** d'acqua di rosa, **1 pizzico** di sale, **½ tazza** di bacche di Crespino e/o di goji, **¼ di tazza** di petali di rosa bio

Queste due ricette di marinata vi aiuteranno a insaporire qualunque piatto vegano. Cominciate con le cipolle marinate al cumino e alla curcuma: procedete scaldando in un pentolino tutti gli ingredienti tranne la cipolla. Prima del bollore, spegnete il fuoco e togliete dal fornello. Nel frattempo pulite e affettate non troppo sottilmente mezza cipolla bianca, poi versatela sulla salsa ancora calda. Lasciatela marinare per almeno una decina di minuti prima di servire. Per preparare, invece, la marinata con bacche di goji, bacche rosse di Crespino (o Barberry) e petali di rosa, cominciate scaldando l'aceto, l'acqua, lo zucchero, l'acqua di rose e il sale. Come nella precedente preparazione, prima che si alzi il bollore, togliete dal fuoco e versate la composta sulle bacche mescolate. Lasciate marinare per una decina di minuti. Appena prima di servire in vaso o in una coppetta, guarnite con i petali di rosa bio accuratamente lavati e asciugati.

4 PERSONE
20 MINUTI

L'acidità del lime o dell'aceto ha un effetto stimolante sui recettori dei sapori in bocca

Che uso, quest'ultimo ingrediente, a piccole dosi, non tanto per cercare il piccante, quanto piuttosto per risvegliare le papille gustative, in modo da esaltare e prolungare i sapori. Basterà un pizzico di peperoncino per dare equilibrio e gradevolezza al piatto. Infine, l'elemento acido. Talvolta è sufficiente qualche goccia di limone o un cucchiaino di aceto di ottima qualità a ravvivare un piatto, ma se volete qualcosa di ancora più speciale tenete a portata di mano una salsina o una marinata. Tra gli esempi qui, troverete la salsa tahini e un paio di marinate. Qualunque burro di frutta secca potrà, poi, servirvi per fare un ottimo condimento. Mentre una salsa a base di succo di lime con tante erbe aromatiche fresche è in grado di esaltare qualsiasi piatto. L'acidità, infatti, ha un effetto stimolante sui recettori dei sapori. Una volta acquisite queste basi, potrete creare dei piatti seguendo le vostre inclinazioni. I miei esempi vi consentiranno di scatenare la vostra creatività. E la loro semplicità vi permetterà di spaziare in lungo e in largo.

DECORTICATO

Il miglio, oltre a essere un cereale molto salutare, può rappresentare un'ottima alternativa a pasta e riso. Scegliete quello decorticato, molto più veloce da cuocere

LENTA SPREMITURA

In commercio esistono diverse varianti di tahini, le salse tipiche mediorientali a base di sesamo. Le migliori sono quelle ottenute da una lenta spremitura dei semi, come la linea di Raw

AMERICANE

Le patate americane possono essere delle utili alleate in cucina. Le si può utilizzare per ricette dolci e salate e, in più, sono ricche di fibre e di vitamina A

FERMENTATO

Il sapore è leggermente agrodolce e un po' fruttato. Quello che distingue l'aceto di melograno del Baule Volante è che viene lasciato fermentare naturalmente

CEVICHE DI AVOCADO

Rapido e gustoso ma talvolta difficile da preparare in casa senza preavviso
Il trucco? Provarlo in versione vegetariana: solo frutta
e verdura per il condimento più iconico del nuovo mondo, il leche de tigre

di **Alessandra Avallone**
Illustrazione di Felicita Sala

Rapido, gustoso, fresco, goloso, sano, leggero, estivo, estivo, estivo. Il ceviche è un piatto meraviglioso e non stupisce che abbia conquistato il mondo. Lo si potrebbe mangiare tutti i giorni, ma non è sempre facile trovare il pesce all'altezza di un crudo, che sia fresco e anche già abbattuto. Così, un piatto rapido e gustoso diventa talvolta difficile da preparare in casa senza preavviso. La soluzione geniale che vi propongo questo mese è trasformarlo in un piatto vegetariano, solo frutta e verdura per il condimento più iconico del nuovo mondo: il leche de tigre. D'altronde, i cardini di questa ricetta sono l'avocado e il leche de tigre. Mentre tutti gli altri possono variare a piacere. Ovviamente potete poi divertirvi a modificare o aggiungere quello che più vi piace. Ad esempio io spesso inserisco ingredienti come il mango e la pesca al posto di pompelmo e lamponi. Se, forse, questa ricetta ha un difetto, è quella che ha bisogno quasi sempre di qualcosa di più solido e consistente che la accompagni. Giusto per bilanciare la leggerezza quasi eterea del ceviche. Ecco perché vi propongo, e anche qui sentitevi sempre liberi di scegliere gli abbinamenti che identificate come vicini al vostro gusto personale, di accompagnare questa pietanza magari con delle chips di banane fritte, di patate dolci o, perché no?, di mais blu. Sarà la parte croccante che, forse, manca. Infine, per renderlo più sostanzioso e trasformarlo in un piatto unico, servitelo (io lo adoro) sopra una ciotola di basmati integrale o dei sempre più di moda spaghetti di verdura.

INGREDIENTI

Per il leche de tigre: **1 noce** di zenzero fresco, **1 spicchio** di aglio, **q.b.** foglie di coriandolo, il succo di **8** lime, **2 cucchiaini** di pasta di peperoncino peruviano. Per il ceviche: **2** avocado maturi, **1** grosso pompelmo rosa, **12** lamponi, **1** cipolla di Tropea, **4** peperoncini verdi dolci, **100 g** di mais da popcorn (di mais blu o giallo), **100 g** di ciliegini gialli, **1 cucchiaio** di aceto di mele, **q.b.** coriandolo fresco, **q.b.** olio evo, **q.b.** peperoncino in polvere, **q.b.** sale

PREPARAZIONE

Preparate per primo il leche de tigre: sbucciate l'aglio e schiacciatelo, sbucciate lo zenzero e grattugiate con l'apposito attrezzo. Spremete i lime. Mescolate in una ciotola gli ingredienti, aggiungete il coriandolo tritato grossolanamente, 2 cubetti di ghiaccio e mescolate proprio come fosse un cocktail. A questo punto lasciate riposare circa 10 minuti, quindi filtrate, condite con il sale e 1 o 2 cucchiaini di pasta di peperoncino. Sbucciate al vivo il pompelmo, eliminate le pellicine di ogni spicchio, tagliate la polpa a dadini, condite con poco sale e qualche goccia di olio extra vergine. Affettate la cipolla, conditela con sale e aceto e lasciate macerare 5 minuti. Dividete, quindi, a metà i ciliegini gialli. Ponete sul fuoco il mais con 1 cucchiaino di olio, coprite e fate esplodere i chicchi a fuoco medio forte, tenendo la pentola ben coperta. Quando è pronto, salatelo e conditelo con del sale e del peperoncino. Infine, sbucciate gli avocado, tagliateli a dadini medi e conditeli subito con il leche de tigre. Dopo 5 minuti circa aggiungete il pompelmo, i ciliegini e la cipolla. Servite il ceviche in coppe individuali, guarnite con del coriandolo fresco e dei lamponi, quindi accompagnate, se volete, con il popcorn.

4 PERSONE

20 MINUTI

AROMA

Ideale per verdure a vapore, ma anche su macedonie e dessert. L'olio di zucca Ethnos di Coricelli ha un aroma fruttato, leggermente speziato ed è ricco di grassi insaturi

DALLA SICILIA

Succosi e intensi, i manghi ora arrivano anche dalla Sicilia. Il merito, oltre al clima, è del terreno che si è rivelato essere particolarmente vocato per la coltivazione di frutta tropicale

CON PISTACCHI INTERI

Con pistacchi interi, senza glutine e lattosio, la ricetta della mortadella Levoni prevede solo l'utilizzo di spezie e aromi naturali. E la carne viene lavorata interamente in Italia

DELICATO

L'aji amarillo è un piccolo peperoncino peruviano di colore giallo. Grazie al gusto dolce e poco piccante viene usato in molte ricette di pesce, come il ceviche, piatto nazionale

DOLCE ALLO SPECCHIO

LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCERI RIFATTE A CASA

CHARLOTTE DI SAVOIARDI ALLE PESCHE

Sontuoso e scenografico dessert a scrigno inventato da Marie Antoine Carême alla corte di Napoleone. Nella versione «alla russa» si prepara con i biscotti e la bavarese alla vaniglia. Ecco i trucchi e i suggerimenti di Loretta Fanella La guarnizione finale? Granella di pistacchi e foglie di menta

di **Lydia Capasso**
foto di Laura Spinelli, food styling di Manuela Conti
styling di Sara Farina, producer Martina Barbero

Ha un nome di donna: qualcuno sostiene quello della regina Charlotte Mecklenburg-Strelitz, moglie di Giorgio III, il sovrano inglese in carica nel primo ventennio dell'Ottocento. Anche se non mancano altre teorie circa le origini del termine, come quella secondo cui derivi dalla cuffietta arricciata usata come copricapo dalle donne francesi del Settecento. Pare comunque che la charlotte, il sontuoso e scenografico dolce scrigno dal ripieno cremoso, sia stata inventata da Marie Antoine Carême, lo chef di Napoleone, di Talleyrand, dei Rothschild e dello zar Alessandro I che ha codificato l'alta cucina francese. Può essere rustica, con il guscio di fette di pane; *royale*, con un biscotto arrotolato all'esterno; o alla russa, con i savoiardi, come quella che abbiamo realizzato questo mese. Nonostante le apparenze, non è poi così difficile da fare. Se siete esperti, potete cimentarvi anche con i savoiardi, altrimenti acquistateli pure: verrà ugualmente bene. Per l'interno di bavarese dovete solo avere un po' di dimestichezza con la colla di pesce, cioè la gelatina venduta in fogli che serve come addensante: può spaventare, ma in realtà è un ingrediente abbastanza semplice da usare. A farci da guida nella realizzazione di questa raffinata charlotte alle pesche è Loretta Fanella, la bionda fatina della pasticceria italiana con un curriculum invidiabile che comprende, tra le altre, esperienze con Carlo Cracco, Albert Adrià e l'«Enoteca Pinchiorri». Oggi è tra le più apprezzate chef pâtissier d'Italia e del mondo. E allora mettetevi all'opera e seguite i suoi suggerimenti.

INGREDIENTI

Per il biscotto savoiardo: 325 g di tuorli, 150 g di zucchero, 475 g di albumi, 125 g di zucchero, 225 g di farina, 75 g di fecola e zucchero a velo per spolverare. Per la bavarese alla vaniglia: 90 g di tuorli d'uovo freschi, 130 g di zucchero, 500 g di latte, 500 g di panna fresca, 26 g di gelatina, 8 g di polpa di vaniglia. Per completare e decorare: 500 g di pesche, biscotti savoiardi a pezzetti, un paio di grappoli di ribes rossi, una manciata di pistacchi spellati e qualche fogliolina di menta.

PREPARAZIONE

Cominciate dai biscotti savoiardi che potete preparare anche alcuni giorni in anticipo. Dimezzate pure le dosi se pensate di usarli soltanto per la charlotte, altrimenti quelli che avanzeranno conservateli (chiusi ermeticamente in scatole di latta durano a lungo) e utilizzateli per il tiramisù oppure sgranocchiateli a colazione o a merenda. Prendete due ciotole. Nella prima (che dovrà essere più capiente) montate bene con le fruste elettriche i tuorli con lo zucchero: impiegherete circa 7-8 minuti per renderli soffici e spumosi. Nell'altra ciotola montate, sempre con le fruste, gli albumi con il restante zucchero. Ora aggiungete poco alla volta i bianchi a neve al composto di tuorli e zucchero, alternandoli alla farina e alla fecola e mescolate facendo molta attenzione a non smontare il tutto. Con l'aiuto di una spatola dovete compiere un movimento circolare che va dal basso all'alto della ciotola. Quando

LA MAESTRA

Dopo la scuola alberghiera di Fiuggi, Loretta Fanella comincia a lavorare nel 1999 nel ristorante «Antica Pesa» a Stallavena (Verona), dove diventa in breve responsabile della pasticceria. Nel 2001 si sposta da Carlo Cracco a Milano, nel 2003 a «El Bulli» dai fratelli Adrià e nel 2006 all'«Enoteca Pinchiorri». Nel 2019 apre a Livorno il Loretta Fanella Pastry Lab

LA CREMA

La bavarese è una sorta di budino a base di panna, crema inglese e gelatina per addensare. Oltre a essere il ripieno della charlotte, la si può servire in coppetta da sola come fosse un dolce al cucchiaio

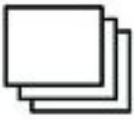
LA TEMPERATURA

Se la crema inglese contenuta nella bavarese viene cotta a una temperatura elevata (oltre gli 85°C) può «impazzire». Ma con un frullatore a immersione può tornare a essere liscia e vellutata

«LA VERSIONE ESTIVA CON LA POLPA DI FRUTTA O AL CACAO»

Non tutti sanno che i savoiardi si possono fare in casa. «E non è poi così difficile — spiega Loretta Fanella, una delle più note chef pâtissier d'Italia —. Siamo abituati ad acquistarli, ma volete mettere la soddisfazione di farli da sé?». I savoiardi hanno molto in comune con il pan di spagna: una massa montata a base di uova, zucchero, farina o fecola, senza burro o polveri lievitanti. Come fare per non sbagliare nella preparazione? Intanto, spiega Fanella, attenzione a non montare eccessivamente gli albumi: devono essere morbidi ma non troppo fermi, altrimenti i biscotti tenderanno ad appiattirsi in cottura. La temperatura del forno è molto importante, deve essere elevata (200 gradi), in questo modo si formerà una leggera crosticina all'esterno mentre l'interno resterà umido e soffice. A una temperatura inferiore, invece, dovremo prolungare i tempi di cottura e il biscotto tenderà a seccarsi. Bagnate leggermente i savoiardi con uno sciroppo di acqua e zucchero se pensate di consumare la charlotte entro poche ore. Evitate, invece, questo passaggio se volete lasciarla in frigo per più di una notte perché la bavarese tende a inumidire i biscotti. «Se sostituite la farina con amido di riso e con farina di mais finissima otterrete dei savoiardi gluten free — suggerisce Fanella —. Basterà aggiungere 10 grammi di cacao amaro al posto di 20 grammi di farina se, invece, volete ottenere dei biscotti al cioccolato». I savoiardi si conservano in scatole di latta, ma si possono anche congelare e tirare fuori all'occorrenza. Se vi piace, poi, potete arricchire la bavarese con polpa di frutta frullata: in questo caso, però, bisognerà aumentare di qualche grammo il quantitativo di gelatina oppure diminuire la panna. Otterrete così un dolce meno grasso e più fresco, ideale per l'estate ormai alle porte. (*ly.ca.*)

Crediti: piatto piano in gres di Francesca Reitano; vassoio ovale, ciotole in ceramica bianca e tessuto in lino tinto a mano di Forme di Farina

l'impasto sarà ben amalgamato e privo di grumi, mettetelo in una sac à poche dotata di una bocchetta liscia di 13 mm, stendetelo su una placca foderata di carta forno o silpat formando dei bastoncini lunghi circa 7/8 cm, ben distanziati tra loro perché tenderanno ad aumentare di volume. Per semplificare questa operazione, esistono anche degli stampi appositi con la forma tipica del savoiardo. Spolverate i biscotti crudi con un po' di zucchero a velo e cuoceteli in forno caldo a 200°C per circa 10/12 minuti. Lasciateli raffreddare a temperatura ambiente e poi conservateli. A questo punto dedicatevi alla bavarese, partendo dalla crema inglese. In un pentolino scaldate il latte con la polpa della vaniglia e lasciate insaporire per 10 minuti circa. In un tegame mescolate con un cucchiaio di legno i tuorli con lo zucchero e versatevi sopra il latte caldo, mettete sul fuoco e, continuando a mescolare, portate a 85°C (attenzione a non far bollire). Se non possedete un termometro vi accorgerete di aver raggiunto la temperatura desiderata quando la crema inglese comincerà a velare il cucchiaio. Togliete dal fuoco e aggiungete i fogli di gelatina precedentemente idratati e ben strizzati, messi cioè per qualche minuto in una ciotola con dell'acqua fredda fino a che non si saranno ammorbiditi. Mescolate con cura, lasciate raffreddare per una decina di minuti e aggiungete in più volte la panna montata. Ora non vi resta che montare il dolce, vi servirà uno stampo a cerniera del diametro di 18/20 cm con un bordo alto almeno 5 o 6 cm. Foderate la base e i bordi con i savoiardi facendo attenzione a non lasciare spazi tra un biscotto e l'altro (non temete se saranno più alti del bordo dello stampo). Versate ora la bavarese e, se vi piace, alternatela a qualche savoiardo e a un po' di pesca a pezzetti. Mettete in frigorifero per almeno 2 ore per far raffreddare e addensare, meglio è se la lasciate tutta la notte. Al momento di servire aprite la cerniera dello stampo, sistemate la charlotte su un piatto da portata e decoratela. Lavate le pesche e tagliatele a fettine o a spicchi uguali, adagiateli sovrapponendoli sulla sommità del dolce. Completate con grappoli di ribes rosso, pistacchi spellati e foglioline di menta. Oppure, se preferite, con qualche ciuffetto di panna montata.

PER ADDENSARE

La colla di pesce o gelatina è un ingrediente fondamentale per molti dolci al cucchiaio. Serve ad addensare e di norma è venduta in fogli. Prima dell'utilizzo deve essere idratata in acqua fredda e poi strizzata

LEGGERI

I biscotti savoiardi (*biscuit à la cuillère* per i francesi e *Lady finger* per gli inglesi) hanno molto in comune con il pan di Spagna. Sono composti da una massa montata leggera a base di uova, zucchero, farina o fecola

L'ALLIEVA

Lydia Capasso, napoletana, è una restauratrice con una grande passione per la pasticceria. Autrice di libri a cavallo tra cibo e cultura, in questa rubrica si cimenta con le ricette dei dolci classici firmate dai più grandi pasticceri. Semplificandole per l'uso casalingo, certo, ma raccogliendo anche i trucchi e i consigli dei maestri

Di solito amata dai crudisti, la tecnica dell'evaporazione dell'acqua può in realtà essere utile a tutti per variare i piatti quotidiani: concentrando il sapore e le proprietà degli alimenti, infatti, li conserva a lungo e ne amplia gli usi. Un esempio? Questa sfoglia rosso acceso

Da sinistra, la panna cotta, una fase della preparazione e un dettaglio della crema di frutta. **Crediti:** location Boffi Solferino, via Solferino 11, Milano

PANNA COTTA AI LAMPONI ESSICCATI

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi,
food stylist Manuela Conti, producer Tommaso Galli

L'essiccatore alimentare fino a oggi per me era una grande incognita. Ho dovuto studiarlo in occasione di questa rubrica. E ho scoperto che si possono fare davvero tante cose, soprattutto con frutta e verdura. Strumento particolarmente amato dai crudisti, è perfetto se si vuole variare le pietanze di tutti i giorni. Questo perché il calore rompe le molecole degli alimenti, spesso disperdendo e snaturando le proprietà nutritive del cibo. Mentre l'essiccazione concentra ed esalta questi elementi e ti permette di conservare frutta e verdura anche nei mesi più freddi senza modificarne sapore e componenti organolettiche. Ecco perché, grazie a questo elettrodomestico, ci si può sbizzarrire in ricette a base d i frutta e verdura. Ma non solo: potrete ottenere crackers, taralli e anche gallette totalmente crudiste. Unico neo, i tempi che sono abbastanza lunghi. Ma niente paura. Basta organizzarsi per avere pronto ciò che ci serve. Nella ricetta che vi proponiamo oggi, abbiamo usato l'essiccatore per una panna cotta ai lamponi.

INGREDIENTI

Per la panna cotta (4 bicchierini): 250 ml di panna fresca, 125 ml di latte intero, 190 g di yogurt greco, 1 cucchiaino di essenza di vaniglia, $\frac{1}{2}$ cucchiaino di fiori di lavanda, 60 g di zucchero a velo, 6 g di gelatina in fogli, qualche fogliolina di menta e una manciata di lamponi freschi per guarnire. Per la sfoglia di frutta: 650 g di lamponi, il succo di un limone e 100 g di miele.

TRE COSE DA SAPERE

1
L'essiccazione, che un tempo si otteneva con la luce solare, è una delle tecniche più antiche di conservazione usate dall'uomo

2
Oggi si potrebbe fare anche in forno, ma con tempi lunghi e con l'effetto collaterale di «occuparlo». Meglio, allora, ricorrere all'essiccatore

3
Funghi, legumi, cereali oltre a frutta e verdura: con questo elettrodomestico (acquistabile online) gli alimenti sono velocemente pronti da conservare

PREPARAZIONE

Partite per prima cosa dalla sfoglia di frutta. Fate cuocere i lamponi in una casseruola. Poi passateli in uno chinois, aggiungete il succo del limone, il miele e rimettete il tutto in una casseruola, lasciando sobbollire per cinque minuti il passato di frutta. Foderate ora con della carta forno o dell'alluminio i ripiani dell'essiccatore e disponete la purea in modo uniforme, cercando di ottenere degli strati sottili. Riponeteli, quindi, nell'essiccatore per 6 ore a 70°C. Nel caso non aveste questo strumento, potete utilizzare anche il forno di casa senza la sicurezza, però, della precisione nel mantenimento della temperatura. La sfoglia è pronta quando è ancora umida, ma non appiccicosa. A questo punto lasciatela raffreddare e avvolgetela in una pellicola trasparente per alimenti. Conservatela in un contenitore a chiusura ermetica in un luogo fresco. Si mantiene per due mesi a temperatura ambiente (al buio) e per 4 mesi in frigorifero.
A questo punto occupatevi della panna cotta. Mettete in ammollo la gelatina in un piatto fondo contenente acqua fredda per circa 10 minuti. Versate il latte e la panna in una casseruola a fuoco basso e portateli a bollore insieme alla lavanda. Togliete dal fuoco, passate il tutto al setaccio, unite lo zucchero a velo ben setacciato e mescolate fino a quando si sarà completamente sciolto. Aggiungete la gelatina ammollata e ben strizzata, la vaniglia e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo. Fate raffreddare. Incorporate lo yogurt greco e amalgamate bene con una frusta. Versate il tutto all'interno di 4 bicchieri e ponete in frigorifero per 4 ore o finché la panna cotta non si sarà rassodata. Guarnite con la sfoglia di frutta, qualche fogliolina di menta, fiori di lavanda e un paio di lamponi freschi per bicchiere. Servitela ancora fredda.

PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un eccesso nel sangue aumenta il rischio di ipertensione e malattie cardiovascolari. Gli esperti consigliano, perciò, di camminare almeno 30 minuti al giorno a passo veloce e di ridurre i grassi saturi. Via libera, invece, a olio extravergine, pesce azzurro, noci e cereali integrali

LA DIETA ANTI COLESTEROLO

di **Anna Villarini***

foto di Laura Spinelli, ricette e food styling di Alessandra Avallone, styling di Stefania Aledi, producer Tommaso Galli

Quando si parla di salute, non si può non parlare di colesterolo. Presente nel cibo, ma anche prodotto dal nostro organismo, attraverso i grassi saturi che mangiamo. Ma fa davvero così male? Dipende. Il colesterolo, infatti, è fondamentale per formare le membrane cellulari, rivestire i nostri nervi, sintetizzare alcuni ormoni, gli acidi biliari o la vitamina D (tanto utile alle ossa). Anche il colesterolo cosiddetto «cattivo» (che è una lipoproteina chiamata LDL) collabora affinché si svolgano questi meccanismi, mentre la lipoproteina HDL (il colesterolo «buono») ha il compito di portare il colesterolo in eccesso al fegato, per evitare che un accumulo nelle arterie le ostruisca. Il problema inizia, dunque, quando nel sangue i livelli di colesterolo totale e di quello «cattivo» sono elevati mentre quello «buono» è basso: il colesterolo tenderà a depositarsi sulle pareti delle arterie, provocandone l'ispessimento e la formazione di placche e trombi che riducono il flusso sanguigno. Di conseguenza il rischio di ipertensione e malattie cardiovascolari aumenta. Per mantenere, perciò, il colesterolo nella norma, bisogna innanzitutto camminare tutti i giorni per 30 muniti (meglio 60) a passo veloce. E a tavola? La Società europea di cardiologia e contro l'ipertensione (ESC/ESH) consiglia di ridurre il consumo di grassi saturi e di sostituirli con grassi insaturi. Bisogna, cioè, limitare il consumo di burro, carne, frattaglie, salumi e formaggi, e preferire invece olio extravergine, pesce, semi oleaginosi e frutta secca a guscio, specialmente le noci (ma non più di 30 grammi al giorno, altrimenti si ingrassa). Riducete, poi, il sale (meno di 5 grammi al giorno) e mangiate soprattutto cereali integrali (che forniscono tante fibre utili a ridurre l'assorbimento del colesterolo), legumi, 5 porzioni di verdura e frutta ogni giorno e pesce almeno 2 volte a settimana (meglio se pesce azzurro, più ricco in omega). Il vino, infine, è concesso, ma non più di due bicchieri al giorno (gli uomini) e uno per le donne.

**Nutrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale dei Tumori*

LA SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
L	Centrifugato di more e carota con frutta secca	Tè alle pesca con hummus di cannellini e fragole	Pasta integrale con alici e caponata*	Frappé di pesca con bevanda di mandorla	Tortina integrale salata alle verdure *
Ma	Caffè shakerato con tortino ai frutti di bosco	Macedonia di frutta senza zucchero con granella di noci	Riso thai alle noci e verdure con insalata di daikon	Gelato di riso alle ciliegie*	Insalatona mista di verdure e sgombro
Me	Porridge con miglio fioccato, albicocche e ciliegie	Tè verde con pane e cioccolato fondente	Pasta fredda al curry con insalata di erbe selvatiche	Pinzimonio di verdure in maionese di soia alle erbe	Verdure ripiene di pane integrale, scarola e menta
G	Yogurt bianco naturale con melone	Macedonia di frutta di stagione con menta e cannella	Insalata di farro, piselli e gamberetti	Rotolino di olive con bevanda di acqua e menta	Insalatona di verdure con petto di pollo
V	Plumcake alle albicocche e tè verde*	Budino d'avena	Bulgur integrale, legumi, zucchine, cipolla e pomodorini	Gelato al cacao con bevanda di mandorla e cannella	Sugarello al cartoccio con limone ed erbe*
S	Tè matcha, pane integrale e marmellata	Centrifugato spinaci, barbabietola e albicocche	Riso, amaranto e verdure con insalata mista	Frullato di mirtilli e melone	Fiori di zucca ripieni al forno*
D	Yogurt di soia con granella di noci e frutti di bosco	Macedonia con fiocchi di avena	Cous cous allo zafferano e cozze*	Crostone integrale al pomodoro e acqua e cedro	Insalata mista di polpo (senza patate)

Ricette spiegate e illustrate a pagina 30 e 31

DA RITAGLIARE

IL MENU SALUTARE

INGREDIENTI

5 dl di bevanda di riso integrale, **1 baccello** di vaniglia, **300 g** di ciliegie, **1 cucchiaio** di succo di limone e il succo di **1** arancia

GELATO DI RISO ALLE CILIEGIE

Mescolate la bevanda di riso con la polpa di vaniglia estratta, incidendo il baccello ed estraendo la parte aromatica con la punta di un coltello. Amalgamate il tutto per avere un composto omogeneo e mettetelo nella gelatiera. Attivate il robot e lasciatelo girare per 30 minuti. Nel frattempo lavate sotto acqua corrente le ciliegie, asciugatele con carta assorbente da cucina e snocciolatele. Non è importante che il frutto resti intero: potete inciderle a metà ed estrarre così l'interno. Mettetele in una casseruola con il succo di limone e di arancia e cuocetele per 5 minuti. Trascorso il tempo, frullate del composto fino ad avere una coulis liscia. Lasciate raffreddare il resto delle ciliegie, che vanno tenute a pezzi per dare una consistenza diversa al dolce finale. Servite il gelato in coppette che avete tenuto in freezer per almeno mezz'ora, in modo da averle ghiacciate, e fateci colare un cucchiaio di coulis sopra. Per finire, unite le ciliegie cotte a pezzi come guarnizione.

4 PERSONE

40 MINUTI

INGREDIENTI

4 sugarelli da porzione, **2** limoni non trattati, **q.b.** di timo fresco, **1** zucchina grande, **1 cucchiaio** di capperi sotto sale, **1** pomodoro secco, **q.b.** di prezzemolo, **q.b.** di olio extravergine di oliva e **q.b.** di sale

SUGARELLO AL CARTOCCIO CON LIMONE ED ERBE

Dissalate i capperi sotto acqua corrente, tagliate la zucchina a nastro. Preparate quattro rettangoli di carta forno inumidita, ponete al centro di ogni cartoccio due strisce di zucchina e coprite con tre fettine di limone non trattato. Appoggiateci sopra il pesce, pulito e lavato, con un rametto di timo nella pancia. Tritate grossolanamente il pomodoro secco, mescolatelo con i capperi, il prezzemolo sminuzzato e un cucchiaio di olio extravergine di oliva. Lavorate il composto fino a ottenere un pesto ben amalgamato e mettete da parte. Questo composto può essere preparato anche prima e, se lasciato riposare, assume ancora più sapore. Mettete una fettina di limone sopra ogni pesce e condite con abbondanti cucchiaiate di battuto aromatico. Chiudete i cartocci a caramella e cuocete per 10 minuti in forno a 200°C. Il cartoccio è fondamentale per trattenere i succhi di cottura e non lasciare che il pesce si secchi. Una volta trascorso il tempo, fate riposare 5 minuti prima di aprire la carta forno e servite ancora tiepido.

4 PERSONE

30 MINUTI

INGREDIENTI

16 fiori di zucca, **2** zucchine novelle, **1 spicchio** di aglio, **q.b.** di prezzemolo, **q.b.** di timo, **100 g** di farina integrale, la mollica di **2 fette** di pane integrale, **150 g** di tofu, **q.b.** di olio extravergine di oliva, **q.b.** di sale marino integrale e **q.b.** di pepe

FIORI DI ZUCCA RIPIENI

Pulite i fiori di zucca delicatamente. L'operazione di per sé non è complicata, ma richiede un po' di attenzione per evitare che si rompano. E quindi, dopo aver tagliato il gambo alla base, prendete i fiori uno alla volta e staccate le escrescenze laterali, quelle che si trovano in prossimità del gambo. Scostate pian piano i petali — se sono di un giallo brillante e ancora un po' aperti significa che sono stati raccolti di recente — ed eliminate il pistillo giallo che sta all'interno. Sciacquate sotto un filo di acqua corrente, massaggiando con delicatezza, e lasciate asciugare sopra a un canovaccio pulito. Infine, mettete da parte. Nel frattempo, sbollentate il tofu, scolatelo bene, asciugatelo e schiacciatelo con i rebbi di una forchetta. Sbriciolate la mollica di pane, tostatela in padella finché diventa fragrante e mettete da parte. Tagliate a fette le zucchine, cuocetele sopra una griglia ben calda, salatele, pepatele e tritatele grossolanamente in un mixer. A questo punto lavorate insieme il tofu, la mollica tostata e le zucchine tritate. Profumate il ripieno con un trito di aglio, una manciata di foglie di timo e un ciuffetto di prezzemolo. Regolate di sale. Prendete i fiori che avete lasciato da parte, apriteli delicatamente e farciteli con il composto appena fatto. Non mettetene troppo altrimenti, in fase di cottura, potrebbe rompere il fiore e fuoriuscire. Potete decidere se cuocerli in forno così o se intingerli nella pastella. Se scegliete la seconda opzione, stemperate la farina con l'acqua, mescolando con una frusta in modo da non formare grumi. Quindi salate leggermente. Sistemate i fiori in una teglia spennellata di olio, avendo cura di appoggiarli con l'apertura verso l'alto dopo averli passati nella pastella. Cuocete a 200°C per 20 minuti. Servite con una insalata mista di erbe e fiori, condita con una vinaigrette di sale e succo di limone.

4 PERSONE

40 MINUTI

Crediti: piatti in ceramica rosa e gialli e bicchieri Zara Home, piatti chiari in gres Luca Pedone - Claylab, piatti puntinati e rosa in gres Mr Bowl Ceramics, tessuti d'arredo C&C Milano, tovaglioli e americana Society Limonta

INGREDIENTI

360 g di spaghetti integrali, **500 g** di alici, **2** cipolle nuove, **1 mazzetto** di finocchietto selvatico, **1 spicchio** di aglio, **2 cucchiai** di pinoli, **2 fette** di pane raffermo, **q.b.** di olio extravergine di oliva, **q.b.** di sale e pepe

PASTA INTEGRALE CON ALICI E CAPONATA

F T

Mondate le alici, eliminate lisca e testa. Lessate il finocchietto e tritatelo. Affettate le cipolle, mettetele in una padella con un mestolo di acqua di cottura del finocchietto, salate e cuocete finché l'acqua si è consumata. Aggiungete 2 cucchiai di extravergine, il finocchietto, le alici e cuocete per 10 minuti a coperchio chiuso. In una seconda padellina tostate il pane dopo averlo sbriciolato nel mixer. Quando prende colore, trasferitelo in un piatto e conditelo con olio extravergine. Nella stessa padellina tostate i pinoli. Cuocete gli spaghetti al dente e passateli in padella con alici e finocchietto, cospargete di pinoli e pepate. Per la caponata cuocete la cipolla tritata con mezzo mestolo d'acqua, aceto, olio e fate assorbire il liquido. Tagliate a dadini le melanzane, salatele e lasciate scolare. Unitele alle cipolle con pomodori tagliati, aglio, sedano a fettine, olive, capperi, uvetta e passata. Cuocete mezz'ora. Regolate di sale e accompagnate alla pasta.

4 PERSONE

35 MINUTI

INGREDIENTI

280 g di cous cous integrale, **2 bustine** di zafferano, **1 kg** di cozze pulite, **1 spicchio** di aglio, **1 cucchiaino** di semi di finocchio, **2 rametti** di timo, **300 g** di radicchio trevigiano, **q.b.** di olio extravergine di oliva, **q.b.** di sale marino integrale e **q.b.** di pepe

COUS COUS ALLO ZAFFERANO E COZZE

F L

Sciacquate le cozze, mettetele in una casseruola con lo spicchio di aglio sfogliato tagliato in due, metà dei semi di finocchio e un cucchiaio di acqua. Ponete sul fuoco, coprite e fate aprire le cozze a fuoco vivo, scuotendo la pentola. Appena si aprono toglietele dal fuoco, sgusciatele e filtrate l'acqua che avranno emesso in cottura. Aggiungete al liquido delle cozze 3 dl di acqua tiepida in cui avete sciolto lo zafferano e una presa di sale. Mettete il cous cous in una ciotola bassa, versate sopra il liquido, coprite e lasciate gonfiare 30 minuti. Sgranate quindi il cous cous: prima con la forchetta, quindi con i palmi delle mani. Lavate il radicchio, tagliatelo a striscioline. Mettetelo in una casseruola con un cucchiaio di olio, il timo e il resto dei semi di finocchio, fate insaporire a fuoco vivace alcuni minuti, salate, aggiungete il cous cous e cuocete altri 3-4 minuti mescolando. Togliete dal fuoco, incorporate le cozze, regolate di sale, condite con 2 cucchiai di olio crudo e pepe, servite subito.

4 PERSONE

55 MINUTI

INGREDIENTI

250 g di farina integrale, **130 g** di acqua, **1 cucchiaio** di olio extravergine per le verdure, **1 mazzo** di erbette, **2 cipolle**, **1** peperone rosso, **2 cucchiai** di lenticchie, **¼ cucchiaio** di curcuma, **½ cucchiaino** di curry, pangrattato, olio evo per l'impasto e sale

TORTINA SALATA ALLE VERDURE

L V

Impastate la farina con sale, olio e acqua. Appena la pasta risulta liscia formate una palla, mettetela in una ciotola, copritela con pellicola e lasciate riposare 30 minuti. Abbrustolite il peperone sopra la fiamma, lasciatelo raffreddare in un sacchetto di carta, quindi sbucciatelo, eliminate i semi e affettatelo a filetti. Tagliate a cubetti la cipolla, mettetela in una padella con un mestolo di acqua e, quando il liquido sarà evaporato, versate un cucchiaio di olio, salate e lasciate soffriggere 5 minuti. Aggiungete curry, lenticchie e le erbette lavate e tagliate, salate e coprite 5 minuti. Togliete il coperchio e continuate la cottura fino a far evaporare l'acqua, aggiungete peperoni, curcuma, spegnete e lasciate raffreddare. Stendete l'impasto in una sfoglia sottile e rivestite una teglia di 22 cm di diametro, spolverate il fondo di pangrattato e distribuite le verdure. Tagliate gli avanzi di pasta a strisce larghe 2 cm, incrociatele sopra il ripieno e ribaltate i bordi di pasta verso l'interno della torta. Infornate a 200°C per 40 minuti.

4 PERSONE

80 MINUTI

INGREDIENTI

250 g di yogurt di soia senza zucchero, **200 g** di farina integrale **q.b.** di sale, **8 cl** di olio extra vergine di oliva, **100 g** di albicocche secche, **1 bustina** di lievito per dolci, **5 cl** di bevanda di riso non dolcificata, **6-8** albicocche fresche, **q.b.** di sale marino

PLUMCAKE AL TÈ VERDE E ALBICOCCHE

L V

Spezzettate le albicocche secche, mettetele in una casseruola con 1 dl di acqua, portate a ebollizione, spegnete, coprite e lasciate raffreddare. Una volta giunte a temperatura ambiente, scolate le albicocche dal liquido e riducetele a purea in un mixer. Aggiungete alla purea di albicocche lo yogurt, l'olio extra vergine di oliva, il latte di riso e un pizzico di sale marino, quindi amalgamate il tutto. Mescolate la farina con il lievito per dolci. Unite allora gli ingredienti liquidi a quelli secchi, mescolando con una spatola flessibile. Foderate di carta forno leggermente inumidita uno stampo da plumcake rettangolare e versateci dentro la preparazione. Tagliate a spicchi le albicocche fresche, mettetene metà sopra il dolce, infornate a 180°C per 50 minuti. Quando vedete che le albicocche sono affondate, aprite il forno e, rapidamente, distribuite le altre albicocche sulla superficie, richiudete subito e proseguite la cottura. Sformate sopra una griglia e servite freddo, a fette spesse.

6-8 PERSONE

70 MINUTI

DISPENSA

a cura di **Martina Barbero**

AL CURRY

Con curry e semi di papavero, i frollini salati della Biscotteria Bettina sono artigianali e preparati da un team tutto al femminile. Ottimi insieme a vino rosso giovane e verdure

SALENTINO

Friscous è il cous cous artigianale a base di frise di grano duro prodotto dall'azienda salentina Petramè. Si aggiunge a insalate, zuppe o tartare senza bisogno di cuocerlo

DI CASTELBIANCO

Rossa e carnosa, la ciliegia cantun negrau di Castelbianco è matura già dai primi giorni di giugno. Si tratta di un presidio Slow Food coltivato nella provincia di Savona

PASSATA GIALLA

Gli ingredienti di questa passata sono tre: basilico, sale e pomodoro giallo di Capaccio. L'azienda cilentana Maida ha fatto della conservazione un'arte da portare in tavola

Tecnologia e tradizione al servizio del gusto, della salute e della praticità, questo è il Teppanyaki di BORA

HIGH PERFORMANCE KITCHEN

Molto più di un'avanzata tecnologia in cucina: uno stile di vita

Cucinare ormai non è più solo un sogno e un gesto primitivo, ma è diventato una moda, uno strumento di comunicazione, un momento di socializzazione, un pretesto di condivisione e in molti casi il modo per imparare ad amarsi e curarsi. In questi termini la filosofia di Frigo2000 High Performance Kitchen diventa una filosofia di vita: cercare, attraverso l'uso corretto e consapevole delle tecnologie messe a disposizione dalle eccellenze mondiali degli elettrodomestici per la casa, di ottenere il meglio da ognuna di esse per migliorare la vita quotidiana di tutti noi. Cucinare a vapore, mettere sotto vuoto, pulire velocemente, igienizzare, mantenere integre le proprietà dei cibi… queste sono solo alcune delle azioni possibili, con estrema naturalezza e semplicità, in una High Performance Kitchen.

KITCHEN BORA

Si parla spesso di aria pulita, di fumi, di odori e non solo per quanto riguarda la vita cittadina, ma anche nelle nostre case. Per questo da anni Frigo2000 ha scelto di far entrare nella propria High Performance Kitchen BORA, azienda tedesca che dal 2006, grazie ai suoi innovativi brevetti, ha ridefinito il concetto dell'aspirazione nelle cucine domestiche. L'aspiratore per piano cottura BORA aspira vapori e odori laddove si formano, ossia a livello del piano cottura, verso il basso. Integrando aspiratore per piano cottura e piani cottura, il sistema BORA rivoluziona quindi il comportamento e l'architettura in cucina, grazie alla sua eccellente efficienza e alla massima libertà progettuale. Il principio BORA è fisicamente semplice e altamente efficace, in questo modo tutti i sistemi prodotti dall'azienda tedesca raggiungono un Cleanrate del 100%, consentendo di cucinare come se si fosse all'aria aperta, convincendo ed entusiasmando durante le fasi di progettazione, utilizzo e pulizia.

PIASTRA TEPPANYAKI

Uno dei punti di forza di BORA è la sua piastra teppanyaki, un modo di cucinare che dall'Oriente sta conquistando la nostra cucina grazie alle sue caratteristiche di praticità, velocità e soprattutto salute dei piatti. Si tratta di un piano elettrico con tecnologia Micalit che garantisce una distribuzione uniforme del calore e il raggiungimento di una temperatura massima di 250°C in meno di 5 minuti; è inoltre dotato di un'ampia superficie in acciaio inossidabile con 2 zone di cottura regolabili separatamente e una vasca in acciaio satinato, ricavata da un unico pezzo di lastra da 4 mm di spessore senza saldature e appositamente costruita con gli angoli interni arrotondati di modo da renderla facile da pulire. Il teppanyaki nelle nostre case ha preso un nuovo volto, una lettura e un'interpretazione ibrida e funzionale: è una sorta di grande pentola sempre a disposizione sia per la cottura su piano sia per quella indiretta (capace addirittura di calibrare le temperature in modo da non perdere la possibilità di seguire alla lettera le cotture tradizionali della nonna). La piastra in acciaio, infatti, si scalda in modo preciso con 2 temperature di cottura separate e le variazioni di gradi vanno dai 70 ai 250 °C, visibili sul display del controllo centrale che regola aspirazione e cottura contemporaneamente. La piastra teppanyaki è dotata di di due zone di temperatura (una superiore e una inferiore) che permettono quindi di cucinare contemporaneamente diversi alimenti tra cui carne, pesce, verdura e uova, oppure, impostando la stessa temperatura nelle due zone, si possono cucinare grandi quantità dello stesso alimento contemporaneamente. Praticità, versatilità ed efficienza totali!
L'acciaio permette di utilizzare pochissimo condimento e la cottura risulta veloce e uniforme; inoltre è un materiale igienico sul quale non si imprimono gli odori quindi una volta pulito si può agevolmente e velocemente passare da una cottura all'altra senza "inquinamento" di sapori: dal dolce al salato, dal pesce alla carne, dalla cipolla alle omelette con la marmellata.
La cottura indiretta, che funziona appoggiando la pentola direttamente sulla piastra che si trasforma quindi nella fonte di calore (come se fosse fuoco), permette di utilizzare le pentole in terracotta, rame, alluminio e tutte le leghe che solitamente non sono adatte al piano a induzione aiutando così a non perdere le tradizioni della cottura in casseruola. Ultima caratteristica davvero importante è la praticità e la facilità nella pulizia: il teppanyaki è dotato d una funzione "Clean" (lettera C sul display) che imposta in automatico la temperatura a 70 °C. Quest'ultima è la temperatura ideale per creare uno shock termico ai residui di cibo che così facendo si staccano immediatamente dalla piastra.
Con un unico strumento si cucinano i piatti della nostra tradizione così come quelli esotici, si cucina direttamente ma anche indirettamente, ad alte e a basse temperature, godendo di una superficie immensa e di calibrazioni di temperatura professionali… con tutto sempre a portata di mano e grande facilità di pulizia.. E, ricordiamocelo, senza fumi, odori e vapori in giro per la casa.

LA RICETTA DELLO CHEF STELLATO GIANCARLO MORELLI, IDEATA PER IL SISTEMA BORA

Calamaro alla plancia, broccoletto romano, cubi di polenta croccanti

Ingredienti per 4 persone

400 gr di calamaro
200 gr di broccoletto romano
100 gr di polenta
sale Maldon qb
50 gr di olio EVO
1 spicchio di aglio
1 peperoncino

Preparazione

Pulire il calamaro e applicare delle incisioni trasversali.
Prendere i broccoli e ottenere delle roselline, quindi scottarle sulla piastra teppanyaki, "sporcata" con un filo di olio, aglio e peperoncino, a 180° C per 5 minuti.
Rosolare poi anche i cubi di polenta per 5 minuti, sempre sulla piastra a 180 °C, rendendoli croccanti.
Successivamente scottare il calamaro sulla piastra a 200 °C per 2 minuti per ciascun lato.
Servire con il broccoletto e la polentina croccante.

Già di per sé soffice e leggera, la torta «vaporosa» per eccellenza si prepara in questa versione alternativa con la bevanda alle mandorle
Energetica, antiossidante e ricca di fibre

CHIFFON CAKE SENZA OLIO

Testo e foto di **Irene Berni**

La chiffon cake è una torta soffice famosa per la sua leggerezza. In questa versione olio e acqua, ingredienti classici, sono stati sostituiti dalla bevanda alle mandorle (preparata con mandorle tostate estratte a freddo per preservare tutte le qualità organolettiche e nutritive) mescolata con acqua e zucchero. Naturalmente priva di lattosio e di glutine, ricca di antiossidanti e zinco, questa bevanda è un ottimo alimento per vegani e vegetariani, soprattutto per il buon quantitativo di calcio. Oltre alle molte vitamine (tra cui la B e la E), è ricca di fibre che aiutano a regolare l'apparato digerente. La bassa quantità di colesterolo e grassi saturi e la presenza di grassi insaturi la rendono, infine, valida variante per chi soffre di patologie cardiovascolari o ha un alto livello di colesterolo. La bevanda è nata nei monasteri siciliani per la necessità di avere un alimento energetico diverso dal latte da consumare durante la Quaresima. Quando la acquistate fate però attenzione all'apporto calorico che varia molto se il prodotto è con o senza zuccheri: quello senza è la bevanda con il minor quantitativo calorico. Inoltre, dato che le proprietà e i benefici derivano proprio dai nutrienti e dalla composizione della mandorla, è consigliabile verificare in etichetta che la materia prima usata non sia inferiore al 3 per cento e che sia realizzata da mandorle non pelate.

PREPARAZIONE

Accendete il forno a 160°C in modalità statica. Separate gli albumi dai tuorli. In una grande zuppiera montate le chiare a neve con il cremor tartaro e tenete da parte. In un recipiente più piccolo montate i rossi con lo zucchero fino ad ottenere un impasto chiaro e spumoso (circa 5 minuti). Setacciate gli ingredienti secchi (farina con il lievito) ed uniteli ai rossi alternando con la bevanda alla mandorla. Mescolate fino ad ottenere un composto liscio che andrete a versare con un leccapentole sulle chiare precedentemente montate. A questo punto unite mescolando dal basso verso l'alto, facendo attenzione a non smontare le chiare. Versate il composto in uno stampo ed infornate cuocendo per circa 40 minuti. Per la cottura, dovrete usare proprio quello per le chiffon cake, anti-aderente, dotato di piedini che permettono di far raffreddare la torta capovolta e sollevata dal piano di lavoro (indispensabile per far sì che la torta non si sgonfi e rimanga alte) e di un tubo centrale che trasmette il calore in maniera uniforme per ottenere una cottura perfetta anche all'interno. Dopo la cottura e il raffreddamento, utilizzando il fondo estraibile, rimuovete la torta e servite. Per queste dosi usate uno stampo di diametro 26 centimetri.

INGREDIENTI

7 uova, **300 g** di farina, **350 ml** di bevanda di mandorle, **12 g** di lievito, **un cucchiaino** da caffè di cremor tartaro, **230 g** di zucchero

LE UOVA

Fondamentali in questo dolce, devono essere montate con attenzione: gli albumi a neve, in una grande ciotola, con l'aiuto di un cucchiaino di cremor tartaro (agente lievitante naturale che contribuisce a dare consistenza e volume alla preparazione), i rossi a a parte in un recipiente più piccolo insieme allo zucchero

LO STAMPO

Quello per la chiffon cake è molto particolare: alto, antiaderente, non va mai imburrato né infarinato e ha una base dotata di piedini che serve a far raffreddare la torta. Questo passaggio è fondamentale per evitare che collassi su sé stessa. Il diametro più diffuso è quello da 26 centimetri

IL TRUCCO

La bevanda alle mandorle da acquistare per questo dolce va scelta accuratamente: preferitela senza zucchero, perché tanto ci sarà poi nell'impasto. Inoltre controllate in etichetta che la materia prima utilizzata non sia inferiore al 3 per cento e che le mandorle all'origine non vengano pelate: così la bevanda conterrà più nutrienti

Q.B. LE MIE SCELTE

di **Angela Frenda**

PREZIOSO

Di questa collezione di coltelli, che amo molto, mi piace soprattutto il modello Santoku, per tagliare e affettare. La collezione Intempora, di Opinel, è tutta da scoprire

ECCELLENZA

Laudemio, di Frescobaldi, è un olio speciale che festeggia il trentesimo anno della raccolta E dal 1989 racconta anche un certo modo di intendere la cucina come eccellenza

PROFUMATO

Bonzano è una cantina che spicca (anche) per la bellezza delle sue etichette. La mia preferita è senza dubbio quella di Hosteria, un Monferrato rosso Doc, dai profumi floreali

UNICO

Che buono il cioccolato di Meiji. Questa barretta di fondente al 70 per cento è prodotta usando le rare fave di cacao bianche. Regalano al cioccolato un sapore unico

SOLUZIONE #2
RISTRUTTURIAMO IL TUO BAGNO.
PRIMA CHE I RAGAZZI TORNINO
DAL CAMPO ESTIVO.
BAGNO FINO A 6 MQ A PARTIRE DA 5.900 €
Oppure da
295€
AL MESE PER 20 MESI
IMPORTO TOTALE E DOVUTO 5.900 EURO
TASSO ZERO
La soluzione comprende:
PRODOTTI E RIVESTIMENTI
+
MATERIALI E IMPIANTI
+
RISTRUTTURAZIONE E CONSEGNA
www.leroymerlin.it
Il piano dei lavori di 8 giorni è una tempistica meramente indicativa e si riferisce a un bagno standard fino a 6 mq: potrebbe subire delle variazioni in seguito al sopralluogo, in funzione delle caratteristiche del cantiere.
Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Offerta valida dal 29/05/2019 al 22/07/2019 riservata ai Soci IDEAPIÙ PREMIUM in corso di validità. Esempio rappresentativo: Importo da finanziare €5900,00 TAN fisso 0,00%, TAEG 0,00%, in 20 rate da € 295,00 spese e costi accessori azzerati. Importo totale del credito €5900,00. Importo totale dovuto dal Consumatore €5900,00. Al fine di gestire le tue spese in modo responsabile e di conoscere eventuali altre offerte disponibili Findomestic ti ricorda, prima di sottoscrivere il contratto, di prendere visione di tutte le condizioni economiche e contrattuali, facendo riferimento alle Informazioni Europee di Base sul Credito ai Consumatori IEBCC presso il punto vendita. Salvo approvazione di Findomestic Banca S.p.A. Leroy Merlin opera quale intermediario del credito per Findomestic Banca S.p.A., non in esclusiva. IDEAPIÙ è un programma fedeltà. Termini e condizioni su leroymerlin.it.
BAGNO Facile
I MIGLIORI ARTIGIANI SELEZIONATI PER TE
Valutazioni dei nostri clienti sul servizio posa.
Dato ricavato su 5238 clienti.
LEROY MERLIN
Voglia di fare casa.

Seppur «tamarro» non è nato nei college party come si pensa: è stato un barista newyorkese a inventarsi questo drink che rompe ogni etichetta, mescolando quattro distillati. Se ben fatto, sa davvero di tè freddo. Occhio solo alla quantità

LONG ISLAND ICED TEA

di **Marco Cremonesi**
foto di Felicita Sala

4 SPIRITI 4
IL LONG ISLAND CONTIENE VODKA, TEQUILA, GIN E RUM BIANCO. PIÙ IL TRIPLE SEC

TÈ O NON TÈ
LA RICETTA NON PREVEDE AUTENTICO TÈ, MA SOLTANTO COCA-COLA PER DARE COLORE

Per grado, è un generale. Per spirito, è un pagliaccio. Ma da bere, se ben fatto, è un godere. Il Long island iced tea è il più «tamarro» dei drink. Basta guardarlo preparare. Un tempo i cocktail avevano una etiquette: mai più di un distillato. Soltanto ai tiki, basati su modulazioni di rum, era consentito lo strappo. Il Long island, bullo sfrontato, di distillati ne miscela almeno quattro: gin, vodka, rum bianco, tequila. E poi Cointreau (triple sec) e pure Coca-Cola. Che vergogna... Peggio ancora, vuole imitare l'aspetto di un tè innocente. Molti pensano che l'ubriacante Liit sia nato nei college party, anche perché si presta a essere realizzato in quantità e poi servito in pitcher (caraffe) e bowl (zuppiere), proprio come i punch. Non è così. Nasce nel 1972 in un chiassoso disco bar di Hampton bays, l'Oak Beach Inn (Obi), frequentato da beoni newyorkesi e motociclisti. Dubbia reputazione, ma per anni uno dei locali di maggior richiamo di Long Island, l'isolone che va da Brooklyn (a Sud) agli Hamptons (a Nord), i villaggi con le case al mare dei ricchi wasp. È qui che Robert «Rosebud» Butt s'inventa il «tè freddo». Piaccia o no, il drink ha un successo fenomenale e richiama orde a peggiorare la situazione dell'Obi, che più tardi verrà chiuso per disturbo della quiete pubblica e parcheggi abusivi. Chiaro che il Long Island non esalta ma cancella il gusto dei suoi spiriti originali. Chiaro che molti lo snobbino come intruglio per ragazzotti sovreccitati. Eppure sa anche essere proprio quello che volevate bere. Se ben fatto, i circa 30 gradi non si lasciano intuire ed è piacevolissimo: sa davvero di tè freddo. Presto, prepariamolo: in un bicchierone highball, versate parti uguali (1,5 cl) di gin, vodka, rum bianco, tequila e Triple sec (Cointreau). Aggiungete 2,5 di succo di limone appena spremuto e 3 cl di sciroppo di zucchero. Mescolate, poi riempite quasi completamente il bicchiere di ghiaccio, uno spruzzo di Coca-Cola per tingere e un'altra mescolata. Il drink è pronto. Sarà volgare. Ma non conosco nessuno che dopo aver bevuto il primo non abbia ordinato il secondo. Per poi finire al tappeto...

ALL'ITALIANA
MOLTO DIFFUSA, ANCHE ALL'ESTERO, LA VERSIONE CON IL DISARONNO AL POSTO DEL COINTREAU

MEZCAL CASAMIGOS

Un mezcal artigianale realizzato con agavi di varietà Espadín e acqua proveniente da sorgenti di montagna dalla distilleria Casamigos ad Oaxaca, in Messico. Ha note di tamarindo, mango e melagrana

ESPOLÓN TEQUILA BLANCO

Dall'agave blu si ricava questo tequila blanco che celebra la cultura del Messico attraverso etichette che raccontano in chiave moderna i personaggi della sua tradizione popolare. Lo realizza la distilleria San Nicolas a Los Altos

MILAGRO AÑEJO SELECT BARREL RESERVE

Un tequila prodotto da agave blu in maniera tradizionale dalla distilleria Milagro, fatto riposare 18 mesi e presentato in bottiglie di design capaci di descrivere gli sviluppi artistici e culturali del Messico

È ora di cambiare.
Stagione.
SONGESAND
Struttura letto con contenitore
€349
© Inter IKEA Systems B.V. 2019
Apri la tua casa alla primavera e approfitta del TASSO ZERO.
Fino al 31 agosto 2019. Importo totale del credito e dovuto da 99 a 603€, TAN fisso 0% TAEG 0%, da 3 a 8 rate, prima rata a 30 giorni. Costi azzerati. Il taeg rappresenta il costo totale del credito espresso in percentuale annua. Messaggio pubblicitario. Per saperne di più e visionare l'informativa precontrattuale chiedi al personale in negozio. Salvo approvazione della finanziaria per cui IKEA opera quale intermediario del credito non in esclusiva.
IKEA

SCUOLA DI VINO

È il grande rosso veneto, oggi famoso nel mondo, che nasce sulle colline di Verona e sa di ciliegia e marasca, coltivazioni tradizionali della Valpolicella Il suo antenato è l'Acinatico amaro, bevuto da Teodorico il Grande

AMARONE

di **Luciano Ferraro**
Illustrazione di Felicita Sala

«Sai da dove derivano i sentori di ciliegia e marasca tipici dell'Amarone? Dal fatto che in Valpolicella, prima che il vino diventasse un mercato così importante, si coltivavano ciliegie e marasche. Ora si sta rinunciando agli alberi accanto ai vigneti nel nome del massimo profitto». Celestino Gaspari, genero del mito dell'Amarone, il compianto Bepi Quintarelli, adesso ha una cantina di acciaio e pietra, Zyme, e vende in tutto il mondo. Ma è partito da un garage, dove pestava l'uva con i piedi. La sua parabola (racconta nel libro fresco di stampa *Natura alchemica*, scritto da Filippo Tommasoli) si intreccia con la marcia trionfale dell'Amarone: da vino misconosciuto a successo mondiale. Con cantine diventate, come nel caso di Masi di Sandro Boscaini, imprese quotate in Borsa. Tutto è cambiato nella Valpolicella, ma è rimasto simile il modo di produrre il grande rosso veneto che nasce sulle colline a Nord di Verona in 8 valli (la parte Classica si trova nei comuni di Sant'Ambrogio, Fumane, Marano, San Pietro in Cariano e Negrar). La chiave è l'appassimento. Si usano Corvina (fino al 95 per cento), Corvinone, Rondinella, Molinara e altre uve autoctone locali, come l'Oseleta (massimo 15 per cento). Il metodo è descritto da Gaspari nel libro (lui raddoppia l'affinamento previsto dal disciplinare). «Faccio appassire naturalmente per tre mesi le uve. Poi vengono pigiate in gennaio e vinificate in vasche di cemento per almeno due mesi. Il vino riposa per circa 9 anni in botti di grandi dimensioni di Slavonia. Al decimo anno viene imbottigliato e affinato in bottiglia». Il risultato di questa marcia lenta verso la maturità è un vino che mantiene le note fruttate e le coniuga con quelle speziate, in una struttura che, a seconda dell'interpretazione dei vignaioli, può essere più o meno potente e dolce. Leggenda vuole che il nome derivi da un cantiniere che, assaggiata una botte dimenticata di Recioto, commentò: «Questo è amaro, anzi Amarone». Già duemila anni fa si parlava di un vino amaro in Valpolicella. Lo citò, 4 secoli dopo, Teodorico il Grande. Si chiamava Acinatico, l'erede è stato il Recioto. Dal Dopoguerra è arrivato l'Amarone. Ora raggiunge i 14 milioni di bottiglie l'anno, il 65 per cento acquistato all'estero. Il prezzo? Dai 30 euro per Tenuta Sant'Antonio ai 40 per un grande classico come Bertani, 60 per l'artigianalità di Corte Sant'Alda, fino a raggiungere i 300 per Romano Dal Forno. L'ultima annata sul mercato è la 2015. Con in campo una nuova generazione di vignaioli, come Noemi Pizzighella, 25 anni, delle Guaite.

LA BORRACCIA TERMICA DA PICNIC

La primavera è la stagione dei picnic. Che si facciano sulla sabbia in riva al mare o su un prato in montagna il problema è, però, sempre lo stesso: portare il vino. Le complessità sono principalmente due. Da un lato mantenerlo a temperatura finché non verrà bevuto con le preparazioni a cui è predestinato. Dall'altro trasportare le bottiglie fino al luogo scelto per l'incontro gastronomico. E, soprattutto, riportare poi i vuoti indietro una volta finito tutto (se non ci si è dimenticati il cavatappi). Una comoda soluzione a ognuno di questi problemi arriva dagli Stati Uniti, tempio dei pranzi *en plain air*, fra barbecue, concerti nei parchi e feste in campeggio. Si tratta delle Canvas Canteen, una sorta di grandi, leggere e morbide borracce rivestite in tela di cotone (decorata con le grafiche più fantasiose), capaci di contenere ciascuna un'intera bottiglia di vino. Mantenendo per ore a temperatura il liquido che potrà essere versato, quando necessario, da un pratico beccuccio *push-pull*. Un'asola sull'esterno permette di attaccare la borraccia a un moschettone da agganciare alla cintura, a uno zaino oppure a una bicicletta, per facilitarne così il trasporto. E, a differenza di ingombranti thermos, «bota bag» o bottiglie, queste particolari borracce una volta svuotate possono essere arrotolate così da occupare uno spazio ridottissimo. Non resta, insomma, che viversi con tranquillità la gita sorseggiando, con gusto, il proprio vino preferito.

RISTORANTE CON CAMERA

FOOD TOUR

1

ZASH
Boutique hotel immerso in un agrumeto a pochi passi dal mare e dall'Etna. Possiede 17 camere, una grande Spa e un ristorante gourmet (Riposto, Catania)

2

NUOVO CAFFÈ AL PORTICO
Qui si possono assaggiare alcuni dei migliori arancini della zona. Sia tradizionali, al ragù o al burro, che speciali, con norma e cipolline (Carruba, Catania)

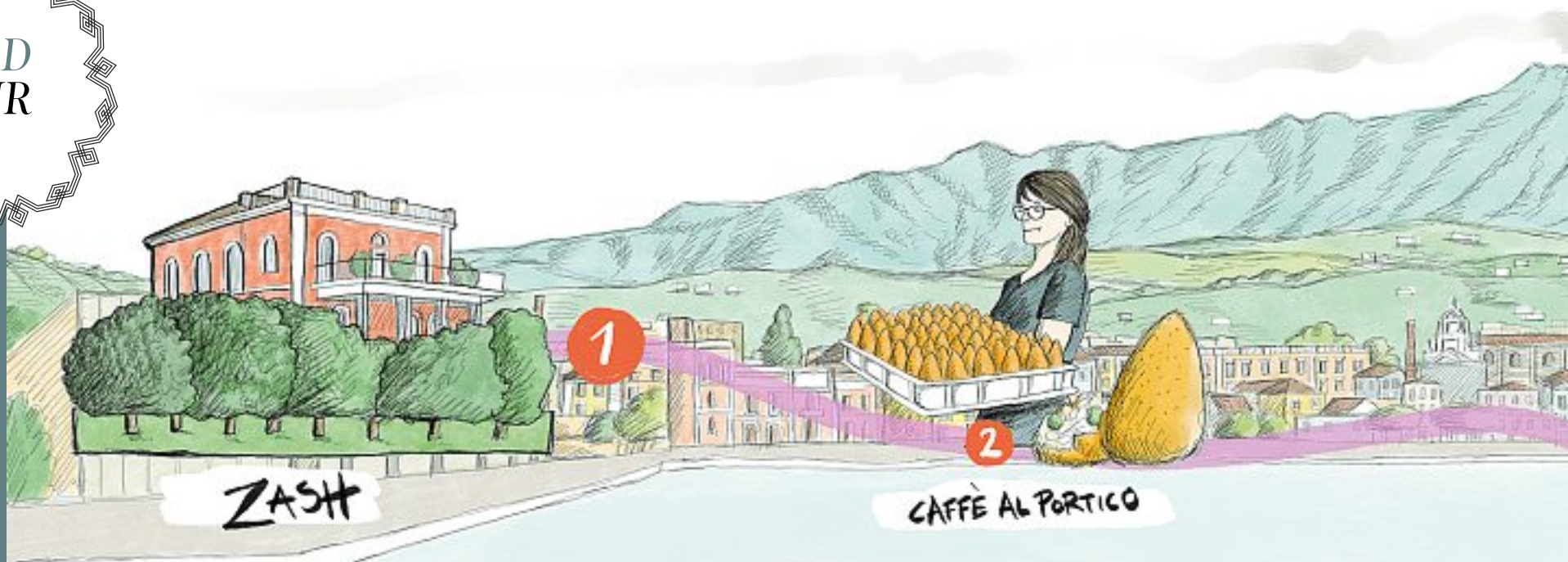
3

ETNA WINE TRAIN
Un treno vintage che raggiunge le pendici dell'Etna e il Parco Fluviale dell'Alcantara per permettere di scoprire le più belle cantine del territorio e degustarne i vini migliori (Stazione Circumetnea di Riposto, Catania)

4

LA VINERIA
Fra gli scaffali di questa piccola enoteca trovano spazio i vini dai sapori minerali prodotti nelle cantine arroccate sulle pendici dell'Etna (Riposto, Catania)

5

PASTICCERIA SANTO MUSUMECI
Qui mandorle, pistacchi, noci, pinoli e fichi sono proposti sotto forma di dolci, gelati o granite da accompagnare a calde brioche (Randazzo, Catania)

Alle pendici del vulcano, immerso in un agrumeto vicino alle spiagge di Taormina, Zash fa vivere la natura siciliana e i suoi sapori. Riletti in chiave creativa: dal gambero rosso crudo con mandorle allo scampo fragole e pomodori (dell'orto)

IL BOUTIQUE HOTEL CHE RINNOVA LA CUCINA DELL'ETNA

di **Gabriele Principato**
Illustrazione di Gianluca Biscalchin, foto di Rossana Brancato e Algio Garozzo

Nascosto da alberi d'aranci e di limoni c'è un antico palmento. Dove nel Settecento si pigiava l'uva per produrre il mosto, oggi rivive riletta la cucina siciliana. Il gambero rosso siciliano è servito crudo, vestito solo di crema di mandorle, mandarini e ricci di mare. La carne di scottona locale, battuta al coltello, incontra olio alla cenere, parmigiano e pompelmo candito. Il Parco dell'Etna dista appena 30 chilometri. Catania e il suo aeroporto poco più di mezz'ora d'automobile. Con lo stesso tempo si arriva a Taormina sulla spiaggia bagnata dal mare che affaccia sull'Isola Bella. Il paesino marinaro di Riposto sta a qualche decina di minuti di passeggiata. Ma Zash resta un luogo senza tempo, come suggerisce il nome che non è altro che la trasposizione in parole del suono del vento improvviso che scuote le campagne siciliane che affacciano sul Mar Ionio.
Si tratta di un *boutique hotel* con diciassette camere sparse in diverse strutture, frutto del recupero di un'antica casa padronale. Quelle al primo piano hanno soffitti a volta, finestre che guardano le pendici del vulcano, pavimenti in rovere e pietra lavica alle pareti. Nell'ex cantina, dove prima si allineavano le botti, ci sono altre stanze con superficie in resina bianca e soffitti a capriate in legno. Tre suite si trovano, invece, immerse nel verde. Vi si accede dal prato. Sono circondate da vetrate che eliminano la separazione fra interno ed esterno per far vivere intensamente l'agrumeto e dare l'impressione che gli alberi stessi siano i confini delle camere. Vi sono, poi, tre stanze in giardino, con patio, tetti a volta e design moderno. Il prossimo mese, invece, saranno inaugurati quattro «Green Cubes», ognuno con una vasca esterna e grandi vetrate panoramiche. Nella struttura il contrasto fra vecchio e contemporaneo è equilibrato sin da quando, nel 2012, la giovane architetta Carla Maugeri e il collega e compagno Antonio Iraci hanno deciso di recuperare quella che era dagli anni Trenta la casa di campagna della famiglia di lei, trasformandola attraverso un restauro conservativo in un piccolo hotel. Un lavoro di preservazione delle testimonianze storiche e al contempo inserimento di tendenze contemporanee celebrato con il premio internazionale Ischia di architettura.
Cuore della tenuta è l'antico palmento che, nello spazio della vasca dove un tempo si fermentava il vino, sotto un soffitto a volta in pietra calcarea e pomice, ospita il ristorante arredato con mobili e oggetti dal design contemporaneo, che alternano cromie grigie e trasparenze per rispettare la natura del luogo. Qui si finisce la giornata dopo un pomeriggio passato nella Spa, dove gli spazi dell'hammam, del bagno turco e della sauna sono realizzati con nere pietre vulcaniche e legno e l'aria è pervasa dall'odore di zagara. Oppure a nuotare nella grande piscina scoperta circondata da ulivi secolari. O, ancora, al termine di una passeggiata — o una corsa con le biciclette a disposizione degli ospiti — lungo i sentieri tracciati con soste per lo stretching nei 13 ettari di agrumeto, una sorta di palestra

1

2

3

5

1 La pasta al nero di seppia dello chef Giuseppe Raciti, uno dei suoi piatti che rileggono la tradizione siciliana con creatività **2** La vista sul Mar Ionio dalla terrazza di una camera di Zash **3** Uno degli interni del ristorante, collocato in un antico palmento **4** La piscina scoperta circondata da ulivi secolari e alberi di agrumi **5** Una stanza del boutique hotel **6** Uno degli edifici della che compongono la struttura

6

Spa, piscina scoperta circondata dagli ulivi e a tavola piatti che uniscono terra e mare

a cielo aperto. La cucina è il tempio dello chef Giuseppe Raciti. Premiato come «Migliore cuoco emergente under 30 del Sud Italia» nel 2016, l'anno successivo è stato finalista al Bocuse d'Or. Si è formato prima con Ezio Santin all'«Antica Osteria del Ponte» (nel 1990 secondo in Italia dopo Gualtiero Marchesi a conquistare tre stelle Michelin) e poi, successivamente, a fianco di Massimo Mantarro dello stellato «Principe Cerami» di Taormina. Nella cucina di Zash gli ingredienti siciliani sono trasformati con creatività. Lo scampo in una zuppetta di pomodoro dell'orto e fragole — provenienti dal grande orto della struttura —, stracciatella di bufala e basilico è la tangibile unione di terra e mare. L'uovo poché croccante, con gelsi rossi,

4

lamponi e formaggi dolci, è al tempo stesso un omaggio ai sapori autoctoni d'eccellenza e al maestro Santin che, quando Raciti era giovanissimo, gli dette una seconda possibilità dopo averlo licenziato per aver fatto alcuni errori nell'esecuzione di un «uovo perfetto». Il territorio vive in maniera creativa nei paccheri mantecati con zabaione al pepe Sichuan, guanciale di maialino nero dei Nebrodi e polvere di cipolla bruciata. O nella ricciola, presentata con melanzana viola, arancia, mandorle e salmoriglio. E, infine nei dessert, come il pistacchio di Bronte tostato con gelsi rossi, cioccolato bianco e olio e sale. Tutti piatti che rappresentano un viaggio nella nuova cucina siciliana.

LE NUOVE APERTURE

VENEZIA

Lungomare Marconi 41, Lido di Venezia
Sito: *Hotelexcelsior venezia.com*

BISTROT DEL MARE BY CERA

Dal primo di giugno ha aperto sulla Terrazza Tropicana dell'Hotel Excelsior Venice Lido Resort questo *pop up restaurant* estivo firmato dallo chef veneto bistellato Lionello Cera. In carta classici piatti di mare e di terra della tradizione veneziana riletti in chiave contemporanea e creativa

MILANO

Via Comune Antico, 15 Milano
Sito: *Altatto.com*

ALTATTO

Un bistrot di design che propone alta cucina vegetariana — dall'aperitivo alla cena —, creato fra le mura di una storica panetteria milanese da tre giovani professioniste: Cinzia, Sara e Giulia, conosciutesi lavorando a fianco dello chef Pietro Leemann, del ristorante stellato «Joia»

LONDRA

117 Mount St, London, Londra
Sito: *Pasticceria marchesi.com*

MARCHESI 1824

Questa è la prima pasticceria all'estero dall'antico marchio milanese. Qui, nel quartiere Mayfair, propone i suoi celebri panettoni, ma anche praline, torte, bignè, cioccolatini e monoporzioni da portare via in eleganti scatole o degustare insieme a un tè seduti a un tavolino

Affacciato sui grattacieli del polo finanziario, il primo ristorante fuori dai confini d'Europa dei tristellati fratelli Chicco e Bobo Cerea propone i loro piatti più celebrati, come l'insalata tiepida di pesce al vapore e lo scorfano scomposto

«DA VITTORIO» A SHANGHAI

di **Gabriele Principato**
foto di Cliff Yu

I paccheri alla Vittorio. L'insalata tiepida di pesce al vapore. Lo scorfano scomposto. I più celebrati piatti dei fratelli Chicco e Bobo Cerea, chef di «Da Vittorio», tre stelle Michelin a Brusaporto in provincia di Bergamo, arrivano in Cina. Il primo servizio di «Da Vittorio Shanghai» è stato sabato scorso. «In famiglia abbiamo sognato a lungo — raccontano i due — di aprire in Oriente, in una realtà che fosse molto diversa da quella europea, ma aspettavamo di trovare il luogo giusto. E il Bund, il grande viale che fronteggia il quartiere degli affari della più grande città cinese, ci ha fatto innamorare». A progettare gli interni del locale è stato il designer cinese Jun Tian. Cucina a vista. Arredi, finimenti e *boiserie* che giocano con i toni più caldi del verde e del legno a contrasto con superfici marmoree. Il tutto illuminato da candelabri in cristallo e grandi vetrate che scoprono lo skyline disegnato dai grattacieli affacciati sul fiume Huangpu di uno dei principali snodi finanziari del mondo. A guidare la brigata del ristorante — 80 coperti, prima avventura dei fratelli Cerea fuori dall'Europa realizzata con partner locali — è Stefano Bacchelli. Toscano, classe 1987, si è formato nelle cucine di Brusaporto ed è stato executive chef al «Da Vittorio St. Moritz», secondo locale aperto dai Cerea al Carlton Hotel in Engadina, che nel 2016 si è guadagnato la stella Michelin. Oltre 500 le etichette in cantina a Shanghai selezionate dal sommelier Declan Tang. Fra queste tanti vini europei, sia di realtà conosciute che di piccoli produttori di nicchia.

Sopra i fratelli Cerea, in alto una sala di «Da Vittorio Shanghai» (558 East Zhongshan Road, Shanghai. Sito: davittorio.com)

ALCIATI, VERO CUORE DEL PIEMONTE A TAVOLA

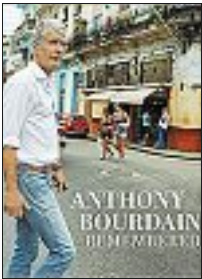
Lo scorso giugno, in una giornata piena di sole, con il mio team di AB – Il lusso della semplicità, siamo partiti verso una destinazione unica quanto lo scopo del nostro viaggio: una cena di gala a quattro mani con lo chef Ugo Alciati. Dopo un'ora e mezza di viaggio ci siamo ritrovati tra sinuose colline ricoperte da filari di Nebbiolo, boschi e antiche cantine ottocentesche. Nella cornice di Villa Reale Sabauda, nella riserva bionaturale di Fontanafredda, dove si consumò la storia d'amore tra Vittorio Emanuele II e la bella Rosin, ha sede il ristorante «Guido». Alciati è l'erede di una famiglia che ha scritto la storia dell'enogastronomia italiana, ha iniziato a lavorare a 15 anni e oggi propone eccellenze piemontesi trasformate dal suo estro. Materie prime di alta qualità. Ricette dai sapori semplici e rivisitazioni contemporanee abbinate a una cantina sempre a temperatura perfetta: la cattedrale del vino piemontese. Ugo mi accoglie all'ingresso, ci dirigiamo verso le cucine dove la sua brigata lavora gomito a gomito con la mia. Gli agnolotti di Lidia al sugo arrosto sono l'espressione dell'amore di Alciati per questo territorio carico di storia. Succulenti e dal sapore antico. Un piatto del ricordo, della cucina di mamma Lidia. Come seconda portata, terrina di stinco, pere al limone, polvere d'alloro e salsa di ciliegia, nostro omaggio alle terre che ci ospitano. Il grasso della carne avvolge il palato rincorso dalla salsa alla ciliegia che rinfresca la bocca prima del prossimo boccone.
Il gelato fiordilatte mantecato al momento è il sigillo della serata. Ugo in cucina e Piero in sala, con tecniche sopraffini che non sovrastano i sapori tipici e un'intelligenza proiettata verso il futuro, sono riusciti a portare avanti la visione del padre. Riuscendo a raccontare in maniera attuale il vero cuore del Piemonte.

Le gastro-biografie da non perdere in queste settimane di inizio estate. Per ripercorrere le vite avventurose dei grandi divulgatori di food — dallo chef star Bourdain, scomparso un anno fa, alla leggendaria Julia Child — e per scoprire piccole storie familiari. Di cuochi ma non solo

di **Alessandra Dal Monte**

COMMOVENTE

IN RICORDO DI ANTHONY

Il giorno *horribilis* è stato venerdì 8 giugno 2018, quando lo chef, scrittore e conduttore americano Anthony Bourdain, 62 anni, si è tolto la vita nell'albergo dell'Alsazia in cui si trovava per girare una puntata della sua serie tv *Parts Unknown*. A un anno di distanza la Cnn, produttrice del programma, ha deciso di pubblicare un libro-ricordo fotografico con i momenti più toccanti delle sue avventure in giro per il mondo. All'inizio doveva essere un omaggio privato da regalare alla figlia Ariane, 12 anni, che Bourdain ha avuto con l'ex moglie sarda Ottavia Busia. Ma poi la dirigenza del canale lo ha voluto trasformare in un memoir vero e proprio, con le frasi più belle pronunciate su di lui dalle tante persone che lo hanno incontrato. Incluso l'ex presidente Usa Barack Obama: «Ci ha insegnato quanto il cibo può unire, rendendoci un po' meno spaventati dall'ignoto».

Anthony Bourdain Remembered, Ecco, 208 pag 32 euro

NOSTALGICO

Julia Child: the last interview and other conversations, Melville House, 160 pag, 10 euro

L'ULTIMA INTERVISTA ALLA LADY DEL CIBO

Dagli esordi come spia dei servizi segreti durante la seconda guerra mondiale all'iscrizione alla prestigiosa scuola di cucina *Le cordon bleu*, che le avrebbe cambiato la vita trasformandola nella «signora del cibo francese» negli Stati Uniti. Julia Child, colei che ha insegnato a cucinare agli americani, ha avuto un'esistenza decisamente avventurosa.
E il volume curato dalla critica gastronomica del *New Yorker* Helen Rosner la racconta raccogliendo le interviste più belle rilasciate dalla leggendaria signora di Pasadena — voce da usignolo e 188 centimetri d'altezza — nel corso della sua carriera.

ANEDDOTICO

Da Sophia a Michelle, Tecniche nuove, 156 pag, 24,90 euro

CUCINARE PER SOPHIA E MICHELLE

Seppure autocelebrativa, l'autobiografia dello chef Carlo Zarri è utile. Perché fa capire in modo molto preciso quanto lavoro ci sia dietro alla figura ormai mitica — e mitizzata — del cuoco: creatività, sì, ma soprattutto spirito imprenditoriale e organizzazione. Così Zarri, oltre a gestire il ristorante dell'hotel di famiglia (il Villa San Carlo di Cortemilia, Cuneo), è riuscito a cucinare per Michelle Obama a Expo o per il figlio di Sophia Loren nel giorno delle nozze, o ancora a guidare tutta la ristorazione di Casa Italia alle Olimpiadi invernali di Salt Lake City e di Torino, e in quelle estive di Atene. Una vita di aneddoti e ricette.

INTERCULTURALE

Indian-ish, Houghton Mifflin Harcourt, 256 pag 16 euro

MAMMA, PAPÀ E LE RICETTE METICCE

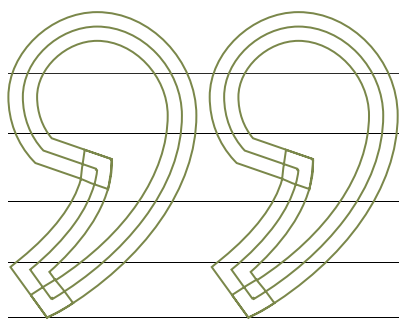
Questo è sì un ricettario (di piatti indian-americani) ma è soprattutto la storia di una famiglia immigrata che, grazie al cibo, ha fissato e rafforzato la sua nuova identità in un nuovo Paese. Tra il roti (tipico pane) fatto a pizza, il saag (contorno vegetariano) con la feta e la ribollita con il peperoncino verde, Priya Khrisna, food columnist del *New York Times*, del *New Yorker* e di *Bon Appétit*, racconta come la madre Ritu e il padre Shailendra, arrivati a Dallas dall'India nei primi anni Ottanta, abbiano inventato decine di ricette mescolando i sapori di casa alle influenze internazionali incontrate negli Stati Uniti. Incoraggiante.

ILLUSTRATO

La main à la pâte, Les éditions de l'épure, 112 pag, 19 euro

PASTA FRESCA, RIMBOCCHIAMOCI «LE MANI»

Ravioli, passatelli, gnocchi, tagliatelle, ognuno con il suo formato e il suo procedimento. Per Alessia Serafini, designer e illustratrice ferrarese trasferita a Parigi, la pasta fresca è il pilastro attorno a cui ruota la storia della sua famiglia, tra rituali liturgici, ruoli precisi e una netta distribuzione delle responsabilità. Tre anni fa ha deciso di condividere questi segreti con i lettori francesi nel suo *La main à la pâte*, diventato un bestseller per gli appassionati di cibo e ora tradotto anche in italiano. Le ricette sono illustrate ad acquerello con il suo stile delicato: viene davvero voglia di cimentarsi.

GLI OGGETTI

Tra ceramiche d'autore e nuovi materiali per la cottura, la tavola e la cucina diventano intriganti
Perché ai fornelli ci si deve soprattutto divertire
E il primo passo è giocare con le forme e i colori

a cura di **Martina Barbero**

LA TAZZA CORALLO

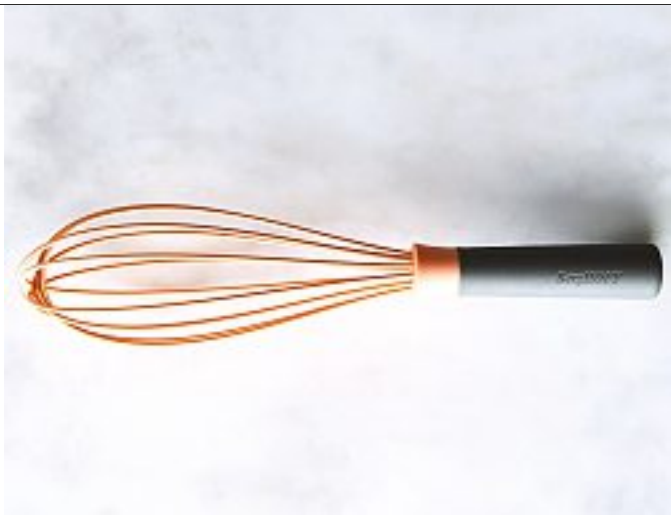
«Un'essenza socievole e briosa che rappresenta la fusione della vita moderna». Stiamo parlando del Living coral, la tonalità scelta da Pantone come tendenza dell'anno e che veste anche questa tazza. Gli esperti di Pantone sostengono che il colore corallo incoraggi ad affrontare la vita con uno spirito leggero e giocoso. E allora il designer londinese Aaron Probyn non poteva che pensare alla sfumatura rosa per tingere la sua Clash mug: un corallo acceso che infonde al caffè mattutino la dose di energia necessaria per iniziare bene la giornata. Le sue creazioni sono un tale mix di coinvolgimento emotivo e funzionalità che sulla tavola creano un equilibrio unico. (*Aaronprobyn.com*)

PIATTI (E DISEGNI) COMPONIBILI

Eccentriche e stravaganti, tra le nuove creazioni dell'artista Yvonne Ellen ci sono i coloratissimi pezzi della collezione Vintage Upcycled: giraffe, gufi, bassotti, pinguini e fenicotteri disegnati a mezzo corpo per essere ricomposti in un gioco di incastri e puzzle che dà alla tavola fascino e intrigo. Per Yvonne Ellen è iniziato tutto un po' per gioco: voleva far rivivere oggetti antichi, servizi di piatti dimenticati attraverso i suoi disegni. Ne è uscito uno stile eclettico che va oltre l'ordinario e mescola la grazia dei servizi da tè vittoriani a illustrazioni moderne e bizzarre. Si tratta di piatti dipinti a mano «perfetti per far divertire gli ospiti a cena. Li creo per far parlare il tavolo e rendere la cucina di chi li compra una galleria d'arte», spiega. (*Yvonneellen.com*)

IN SILICONE

L'alleata migliore per amalgamare frittate, eliminare grumi dalla besciamella o strapazzare uova.

La frusta è quell'oggetto da usare nelle ricette (tipo la vinaigrette) in cui scomodare un frullino elettrico è troppo ma usare un misero cucchiaio diventa un affronto. Gestire la farcitura di una torta salata con i soli rebbi di una forchetta vuol dire scontrarsi (ad armi impari) con la scivolosità della panna e l'ostinazione degli albumi a gonfiarsi. La soluzione, allora, non può che essere una frusta in silicone, come quella dell'azienda belga BergHOFF. (*Berghoffworldwide.com*)

LA PIETRA OLLARE

È la variante (sana) della classica cottura barbecue su griglia. La piastra in pietra ollare è fatta di uno speciale tipo di roccia resistente ad altissime temperature. Funziona in modo semplice: dopo averla scaldata direttamente sulla brace o in forno, basta appoggiarci sopra verdure, carni o pesci per pochi minuti senza aggiunta di grassi. I cibi risultano più sani rispetto a quelli preparati sulle tradizionali perché i grassi, non colando sulle braci, non rilasciano fumi dannosi. La novità di Bisetti è la base anticalore in legno. Perfetta per essere portata in tavola. (*Bisetti.com*)

IL TAGLIA PASTA

No, non è essenziale. E probabilmente non farà fare un gran salto di qualità alle vostre ricette. Però è irresistibile, anche per l'energia che permette di sprigionare. Con il *pastry blender*, il taglia pasta, la mano affonda negli ingredienti sminuzzandoli e mescolandoli tra loro, in un atto estremamente fisico e liberatorio. Nasce per spezzare il burro tra farina e uova senza che l'impasto si scaldi, e sono in molti ad averne subito il fascino vintage. Come Samin Nosrat, che per cucinare le tart usa la sola forza di mani e «pastry blender», Julia Child, che nel preparare la brisée non poteva farne a meno, o anche Nigella Lawson, per le sue mince pies. Più veloce di una forchetta e migliore di un mixer, il taglia pasta riduce in piccoli pezzi e distribuisce in modo uniforme gli ingredienti senza farli sciogliere. Si comincia con movimenti netti di affondo e si finisce con gesti circolari per ottenere una consistenza friabile e non liscia, perfetta per paste frolle e biscotti. Se si usa un po' di fantasia, poi, diventa un alleato anche per le insalate: agitandolo in una terrina con ceci e patate lesse si ottiene la base ideale su cui versare vinaigrettes e salse: la loro superficie si frantuma leggermente e i condimenti penetrano meglio nella polpa. Lo stesso vale per l'avocado: con un pastry blender» si può preparare una guacamole grossolana da spalmare sul pane tostato. Insomma, i motivi per affollare i cassetti con oggetti da cucina fascinosi ci sono sempre. (*m.bar.*)

Nasce nell'antichità per testare la temperatura dei forni a legna
Oggi questa pizza bianca si conferma uno dei più gustosi richiami gastronomici della città: da farcire secondo fantasia anche se la «mortazza» resta un must

FOCACCIA ROMANA CON MORTADELLA

di **Tommaso Galli**
foto di Laura Spinelli

A renderla così affascinante è la sua difficoltà. Potrà sembrare strano, ma per uno disposto a svegliarsi alle tre del mattino pur di dare un giro di pieghe al pane, solo le missioni (quasi) impossibili possono spezzare la routine quotidiana. E la pizza bianca rientra a buon diritto nel decalogo delle cose da fare per autodefinirsi un home baker che si rispetti. Questa lingua sottile nasce nell'antica Roma per testare la temperatura del forno a legna: se raggiunta quella giusta, l'impasto si sarebbe gonfiato all'istante. Ancora oggi rimane un simbolo della città: circumnavigando le vie acciottolate di Trastevere o Campo dei Fiori, non c'è panificio che a qualsiasi ora del giorno non ne cuocia almeno cinque o sei diverse. E su Instagram è un susseguirsi di video, foto e tutorial di professionisti (ma soprattutto di tanti appassionati in ogni parte del mondo) che si cimentano nel dare forma a un lievitato insidioso. Ispirandosi alla tradizione e cercando il modo per gestire la tanta acqua che richiede la ricetta, impastando, però, sempre a mano. Una volta cotta, non vi resterà che decidere come farcirla. Le opzioni sono due: rimanere fedeli agli antichi costumi e usare qualche fetta di fico maturo, o lasciarsi tentare dal richiamo della mortadella. Pizza e mortazza (come dicono a Roma) sono un'accoppiata vincente.

INGREDIENTI

1 kg di farina forte, 800 ml di acqua, 4 g di lievito di birra fresco, 20 g di sale, 20 g d'olio, 400 g di Mortadella Oro l'Originale con pistacchio Levoni.

PREPARAZIONE

Versate la farina e il sale in una ciotola e mescolate. Sciogliete il lievito nell'acqua e versate il tutto nella farina. Amalgamate velocemente gli ingredienti, quindi trasferite il composto che avete ottenuto su una spianatoia leggermente infarinata. Allungate, fino quasi a spezzarlo, e ripiegate su se stesso l'impasto più e più volte, per almeno una decina di minuti. Già dopo i primi quattro minuti sentirete che il composto inizierà a cambiare sotto le vostre dita: significa che il glutine comincia a formarsi. Ungete leggermente una ciotola pulita e posizionateci dentro l'impasto. Copritelo con un canovaccio e, una volta trascorsi 30 minuti, ripiegatelo su se stesso, portando il lembo di destra a sinistra e viceversa. Lasciatelo riposare per altri 30 minuti, quindi fate la stessa operazione. Dovrete ripetere il giro di pieghe per altre tre volte. Dopodiché lasciate riposare l'impasto per almeno 12 ore (con il caldo scegliete un posto al fresco). Trascorso il tempo necessario, dividete la preparazione in quattro piccoli panetti e stendete ciascuno in una teglia di 28x22 cm che avrete precedentemente oliato per bene. Lasciate riposare ancora per 30 minuti circa, quindi premete la pasta con delicatezza usando solo la punta delle dita, fino a che non sarà ben stesa. Cuocete in forno a 260°C per 14 minuti. Infine, sfornate e spennellate la pizza con un po' di d'olio. Farcitela con la mortadella, ma aspettate che si sia prima leggermente raffreddata.

Il segreto dello street food più apprezzato nella Capitale (e non solo)? L'impasto fatto a mano

DISPENSA

di **Martina Barbero**

PUGLIESE

Le confezioni «Mediterraneo» del Frantoio d'Orazio si ispirano all'originalità delle maioliche pugliesi. All'interno si trova un extravergine prodotto con le olive della bassa Murgia

TOMETTA

La Tometta Biomu è un formaggio delicato e gustoso che viene prodotto con latte vaccino e biologico. Morbido e leggermente cremoso, è ottimo con pani e focacce

DI BRONTE

La crema di Vincente Delicacies è prodotta con soli pistacchi di Bronte Dop sulle pendici dell'Etna. Ottima da spalmare su una fetta di pane o per farcire torte

INTEGRALE

Prodotta da agricoltura biologica, la farina di avena integrale di Mulino Sobrino viene macinata su pietra mantenendo così tutti i profumi del chicco. Ideale per lievitati e biscotti

INFORMAZIONE PROMOZIONALE

Food&Beverage: la cultura della buona tavola per

Un affascinante viaggio in ITALIA all'insegna del suo patrimonio enogastronomico: invitanti alchimie tra tradizioni e sapori senza tempo

SAOR Italia: sapori genuini della Calabria

Curare, raccogliere e distribuire tutto il meglio che la natura sa offrirci: questa è filosofia dalla quale nasce più di 30 anni fa **SAOR Italia**, azienda a gestione familiare che produce sughi, antipasti, zuppe, pesti e marmellate nel cuore di **Gioiosa Ionica (Rc)**.
L'intero processo di produzione viene seguito con amore e passione ed è basato sulla collaborazione di agricoltori locali, il che consente di ottenere una materia prima d'eccellenza. «I nostri prodotti — spiega il titolare Rocco Crisarà — non contengono conservanti, nè additivi, e sono realizzati con materie prime fresche e genuine a km 0». Grazie al preparatissimo staff tecnico e commerciale, agli elevati standard e allo spiccato know how, SAOR Italia si impone in maniera decisa sui mercati esteri (Inghilterra, Germania, Francia, Giappone, Cina, Singapore, Medio Oriente, Australia, Messico, Repubblica del Sud Africa, Canada ecc.) divenendo la sola azienda italiana autorizzata all'esportazione di sughi con carne verso gli USA.
Info: www.saorsrl.com

Mulino Val D'Orcia: bontà e tradizione

Mulino Val D'Orcia e l'azienda agricola **Grappi Luchino** di **Pienza (SI)**, affondano le radici nella tradizione mezzadrile e nell'amore per la terra, tramandato di padre in figlio da generazioni. Dotata di mulino con macine in pietra, di pastificio, ristorante e agriturismo, l'azienda produce con metodo biologico dal '92 e si estende per più di 100 ettari, 85

dei quali seminativi dove si coltivano cereali quali grano duro, tenero, farro, avena e orzo in rotazione con leguminose da granella (ceci, lenticchie, fagioli e trifoglio alessandrino). Inoltre 5 ettari sono adibiti alla coltivazione di olivi e vite. Una realtà che in primis produce pasta utilizzando grani antichi come Senatore Cappelli e Verna, e il cui piatto tipico sono i prelibati pici. All'interno del mulino si organizzano visite e degustazioni.
Info: www.mulinovaldorcia.it

Fiorentini Firenze, oli di oliva di pregio

Lunghe distese di olivi sono il luogo ideale dove nascono, crescono e maturano le olive che saranno poi raccolte e frante da mani esperte. **Fiorentini Firenze Spa**, fondata nel 1996, è oggi una fra le più importanti aziende di commercializzazione di olio extra vergine di oliva di varie origini e provenienze: «La qualità è al centro della nostra filosofia e la diversità dei luoghi di approvvigionamento dell'olio, sapientemente armonizzati, fa sì che i nostri prodotti si arricchiscano di un patrimonio gastronomico e di biodiversità da valorizzare». Con i propri marchi Fiorentini Firenze ed Antico Frantoio, l'azienda è in grado di accontentare anche il consumatore più esigente.
Info: www.fiorentinifirenze.it.

Il Pesto alla Genovese famoso in tutto il mondo

Una ricetta apparentemente semplice che cela dietro di sè i segreti dell'intera tradizione ligure, quei segreti che il pastificio Danielli di David Pezzo ha saputo carpire per dar vita al Pesto alla Genovese più famoso del mondo.
Basilico DOP, ingredienti d'eccellenza e tanta maestria sono alla base del Pesto alla Genovese Danielli, pensato e realizzato in maniera tale da far trasparire tutta la qualità che il pastificio pone come condizione primaria dal 1967.
Presto sarà possibile acquistare attraverso il nuovo portale e-commerce il Pesto Danielli insieme a tante altre gustosità come i Pansotti di Magro, la Salsa di Noci, le Trofie di Recco, gli Gnocchi di Patate ma anche Ravioli di Pesto e di Zucca e tanto altro.
Facebook: @daniellilapastafresca

L'inimitabile gusto del Brunello Bellaria

Nel cuore della zona centrale della produzione di **Montalcino** risiede l'**Azienda Agricola Bellaria**, un'azienda familiare storica del territorio.
L'azienda Agricola Bellaria offre una produzione limitata che punta tutto sulla qualità di un prodotto genuino.
Nata dal nonno Assunto, uno dei fondatori del "Consorzio del Vino Brunello di Montalcino", oggi l'Azienda può vantare una delle più rinomate ed apprezzate produzioni di Brunello Rosso di Montalcino, Brunello Assunto e Brunello Bellaria. Seguita dalla vigna alla commercializzazione da Gianni, titolare dell'Azienda, da quest'anno offre agli ospiti la possibilità di degustare i vini e di permanere anche a pranzo nella nuovissima location per degustazioni.
www.aziendabellaria.it

Tenuta Le Potazzine: vini della tradizione

Una realtà che produce vini di pregio, legata al territorio e alle tradizioni: questa è la Tenuta Le **Potazzine di Montalcino** (SI). Un'impresa al femminile, attualmente capitanata dalla Sig.ra Gigliola Giannetti e dalle sue figlie Viola e Sofia. «La Tenuta - spiega Gigliola Giannetti - è costituita da 5 ettari di vigneti iscritti a Brunello e il nostro obiettivo è produrre vino alla maniera più naturale possibile, ricercando equilibrio, eleganza ed una spiccata personalità. Questo lo si ottiene con fermentazioni naturali, grazie ai soli lieviti indigeni, unite alle lunghe macerazioni ed all'affinamento in botti di rovere di Slavonia di media grandezza, come da tradizione». La Tenuta comprende anche l'Enoteca "Montalcino produce" e la Vineria Le Potazzine.
Info: www.lepotazzine.com

Nuovi e intriganti sapori all'Osteria del Carugio a Portovenere

Nuova gestione ma tanta tradizione. L'**Antica Osteria del Carugio** riapre i battenti sotto una nuova ed intrigante veste dopo un'importante ristrutturazione delle mura medievali e offre agli ospiti 3 sale diverse per 3 atmosfere magiche. Cosa dire del menu? Semplicemente geniale ed invitante, una perfetta alchimia di tradizioni e di sapori della cucina tradizionale ligure che all'osteria va in tavola con un tocco di innovazione e materie prime di eccellenza, alcune prodotte dalla propria azienda agricola "Gli Orti del Timone". La genuinità è garantita dalla pasta fresca fatta in casa quotidianamente e dai sapori di prossimità contenuti nei suoi piatti: muscoli, acciughe, polpo e la mesciua (zuppa tipica). Ciliegina sulla torta il suo famoso pandolce servito insieme allo Sciacchetrà delle cinque terre. Tel: 018 779 06 17
www.anticaosteriadelcarugio.it

Il buon Parmigiano fatto come una volta

Un gusto intenso e deciso che non è facile dimenticare. Il sapore unico del formaggio grana Parmigiano Reggiano DOP viene portato in tavola dal **Caseificio Nigroni di Bellena** in provincia di Parma, uno dei più antichi caseifici del comprensorio, immerso nella meravigliosa e incontaminata natura della Pianura Padana. Ogni mattina al caseificio viene lavorato latte di ottima qualità proveniente da stalle rigorosamente selezionate nelle zone limitrofe alla sede, il quale dà vita all'intera produzione di Parmigiano-Reggiano DOP, burro pastorizzato e la ricotta ottenuta con il metodo naturale dell'affioramento. Il segreto dell'impareggiabile qualità e genuinità dei suoi prodotti è racchiuso nell'esperienza di un'azienda a carattere familiare nata più di un secolo fa, ma che ancora oggi mette in ogni prodotto tutta la tradizione e la passione di una volta. Inoltre i prodotti possono essere degustati presso la sede in deliziosi assaggi.
www.nigroni.it

Piemaggio, vini di carattere ed equilibrio

L'azienda **Piemaggio** si trova a **Castellina in Chianti** in località Le Fioraie, sulla strada che dal paese di Castellina in Chianti, cuore del Chianti classico, porta verso Poggibonsi. I vini prodotti da Piemaggio rappresentano l'espressione più autentica del Sangiovese chiantigiano, interpreti massimi di un territorio variegato, artefice da sempre di vini dal grande carattere ed equilibrio. L'accurato lavoro nei vigneti, la selezione delle migliori uve al momento della raccolta e un utilizzo delle tecniche di vinificazione e affinamento rispettose della materia prima, danno vita a vini dal carattere autentico che esaltano le peculiarità del territorio. La cantina di Piemaggio, rinnovata nel 2014, si trova a circa un km in linea d'aria dal podere e dai vigneti.
Info: www.piemaggio.com

La Fonte Srl: leader in produzione di acque minerali

L'acqua, specialmente se leggera, può contribuire a condurre una vita sana. È proprio questa la mission di **La Fonte Srl**, azienda di **Altavilla Milicia (PA)**, leader in produzione ed imbottigliamento di acque minerali in Sicilia.
L'altissimo standard di qualità viene garantito da linee di produzione tecnologicamente avanzate, in grado di controllare tutto il processo di riempimento delle bottiglie, che riescono a raggiungere capacità produttive di 54000 bottiglie/ora. L'Azienda siciliana, provvista delle certificazioni ISO 22000:2005 e ISO 14001:2004, pone come principio dell'intera produzione quello di garantire la sicurezza ed il benessere del consumatore.
Il suo prodotto di punta è l'Acqua Sabrinella, particolarmente leggera, che rappresenta il contributo ideale per uno stile di vita sano. La Fonte Srl inoltre produce per gruppi internazionali come Eurospin, Lidl e Penny Market e si avvale di un laboratorio di analisi interno.
www.acquamilicia.it

il trionfo del gusto tra famose ricette e piatti tipici

Una società che in SARDEGNA fonde antica arte manuale e moderne tecnologie per dare vita a prodotti distribuiti in tutto il mondo

Smeralda, Bottarga di Muggine e Polpa di Riccio: qualità senza compromessi

Una realtà imprenditoriale che nasce a **Cagliari** nel 1988, specializzata nella produzione di Bottarga di Muggine, uno dei prodotti tipici più conosciuti e rappresentativi della Sardegna: è **Smeralda Srl**, la cui filosofia aziendale è basata sull'eccellenza qualitativa del prodotto e del servizio ai clienti. In Smeralda l'antica arte manuale e la moderna tecnologia vivono in armonia, per garantire ai consumatori un prodotto sicuro e di alta qualità: la scelta di materie prime scrupolosamente selezionate e una lavorazione particolarmente attenta agli aspetti di igiene e sicurezza del prodotto sono alla base del processo produttivo.

"Esperienza e professionalità per un gusto inconfondibile e raffinato,,

La Bottarga di Muggine dà lustro al patrimonio gastronomico della Sardegna e Smeralda è leader nella sua produzione e vendita, come lo è per la Polpa di Riccio. «La lavorazione della Bottarga avviene senza l'utilizzo di alcun conservante — afferma il Responsabile Commerciale dell'azienda Francesco Congiu — ed è rigorosamente manuale: ciò garantisce un'assoluta cura artigianale del prodotto. L'esperienza e la professionalità maturate ci consentono di offrire alcuni plus: l'assenza di ossidazione che assicura un colore giallo/ambrato; una freschezza testimoniata da un sapore intenso ma delicato; un metodo di stagionatura peculiare e garantito nel tempo; una singolare tecnica di grattugiatura che preserva l'integrità dell'uovo di muggine garantendo una superiore qualità generale; una gamma estesa e adeguata ad ogni esigenza di mercato».

Dall'alto valore proteico e ricco di Omega3, la Bottarga ha quindi un colore ambrato e un timbro deciso ma delicato. Raffinata e versatile, tagliata a fettine sottili si sposa benissimo con verdure fresche per deliziose insalate, ed è ottima su crostini caldi velati di burro e grattugiata su primi piatti. Dal 2015 un nuovo stabilimento di produzione si occupa interamente della lavorazione delle uova di Riccio con l'obiettivo di realizzare una gamma completa. Il tutto sempre all'insegna della qualità: le uova del Riccio vengono infatti selezionate direttamente e lavorate nel nuovo stabilimento di Cagliari ad esse dedicato. Tramite un lungo periodo di analisi e test di produzione Smeralda assicura una sempre più efficiente modalità di lavorazione, con il risultato di preservare meglio il sapore e il colore naturale delle uova di Riccio.

L'intero processo produttivo della Bottarga di Muggine e della Polpa di Riccio gode delle certificazioni BRC Global Standard (British Retail Consortium), IFS (International Food Standard) e ISO 9001.

«La nostra attuale organizzazione — conclude Francesco Congiu — prevede un'efficiente distribuzione dei nostri prodotti nel canale Ho.Re.Ca., all'ingrosso e in particolare nella grande distribuzione. Esportiamo in USA, Canada, Giappone, Australia, Singapore, Hong Kong, Thailandia, Emirati Arabi, Libano, Israele, Austria, Svizzera, Belgio, Olanda, Francia, Spagna e Inghilterra».

L'azienda si dedica anche alla selezione e alla distribuzione di altri prodotti tipici sardi: formaggi, salumi, pasta e pane, vini, olio extravergine, sottoli, liquori, dolci e miele, scelti direttamente nelle zone originarie di produzione. Info: www.smeralda.com

Cupola di carciofo
CON GAMBERI E BOTTARGA

Ingredienti per 4 persone

4 Carciofi spinosi; 200 g. di Bottarga di Muggine affettata; 12 Gamberi; Olio evo q.b.; Timo q.b.; Limone q.b.; Pepe q.b.; Sale q.b.

Preparazione:

Far cuocere i carciofi puliti e svuotati dal loro interno in acqua con limone in pezzi, le teste dei gamberi, timo e sale per poco più di sei minuti, lasciandoli poi sfreddare su un canovaccio.

Privare le code dei gamberi dell'intestino, condirle con olio, sale, pepe e timo, poi passarle velocemente per un minuto in padella a fuoco alto.

Nella stessa padella far dorare i carciofi finché l'esterno diventa croccante.

Disporre ogni carciofo in un piatto, riempirlo con 3 code di gambero e adagiarvi sopra delle fette di bottarga.

Condire con i succhi di cottura rimasti in padella dopo l'aggiunta di olio evo, una grattata di pepe e sale.

Dai vini di SARDEGNA alla birra artigianale delle MARCHE, dal prosciutto di PARMA a vini e olii della TOSCANA: le produzioni al top

Cantina Trexenta: Vermentino e Cannonau

Sardegna, terra di centenari: ricerche scientifiche accostano la degustazione del buon vino con la longevità e la salute degli anziani. La **Cantina Trexenta**, nata nel '56, tramanda attraverso le generazioni, con estrema professionalità, l'arte del buon vino mescolando tradizione e innovazione, benessere alimentare e dieta mediterranea. Le punte di diamante nella sua produzione vitivinicola sono Vermentino e Cannonau. Contissa, Vermentino dal delizioso aroma fruttato e floreale, equilibrato e fresco. Baione, Cannonau dal colore rosso rubino con sapore secco, caldo e persistente con aromi fruttati, floreali e speziati. Trexenta è sinonimo di tradizione e qualità in Italia e all'Estero in paesi come Giappone, Germania, USA, Francia, Russia, ecc.
Info: www.cantinatrexenta.com

Fight for your Beer: il birrificio Wallop

Un micro birrificio con una storia unica, che nel 2017 apre i battenti a **Monsano** (AN): è **Wallop**, i cui tre soci fondatori hanno vinto l'unico concorso amatoriale italiano che prevedeva come premio la sala cottura dell'impianto di produzione della birra. Wallop oggi produce 5 birre di altrettanti stili (Bohemian Pilsner, Marzen, American Pale Ale, Double IPA, Porter). La

linea di birre Soft comprende la Happy Gilf (Bohemian Pilsner) e la Happy Bird (Marzen). La linea Strong invece è costituita da SuperNacho (American Pale Ale) e El Reverendo (Double IPA). La nuova arrivata, infine, è la Brotherhood (Porter). Wallop promuove le sue birre attraverso una modalità sperimentatrice e anticonformista, in cui la qualità e la ricerca di un messaggio innovatore in etichetta si rivela il connubio vincente. All'interno del birrificio c'è anche a disposizione una tap room, un pub aperto a tutti.
Info: www.wallopbrewery.it

Salumificio Ferrari Giovanni, il Prosciutto Crudo di Parma

Fare i prosciutti è una cosa, farli buoni è tutta un'altra storia: è la teoria che sottende l'operato del **Salumificio Ferrari Giovanni Srl**. L'azienda parmense crea un prodotto che è un'autentica opera d'arte del sapore: il Prosciutto Crudo di Parma. L'attuale progetto della famiglia Ferrari e dei suoi 40 collaboratori è far conoscere la qualità, la naturalezza e l'incredibile dolcezza del prodotto a tutti coloro che non hanno ancora avuto modo di assaggiarlo. L'eccellenza della produzione è costituita dal "24", straordinario prosciutto con una lenta stagionatura di 24 mesi, fiore all'occhiello che distingue il Salumificio in Italia e non solo. Inoltre, eccellenti "Etichetta Nera Riserva", con una stagionatura di 18 mesi, ed "Etichetta Rossa", prosciutto stagionato 15 mesi dalla dolcezza unica. Dedizione, impegno, stagionatura sorvegliata e controllata: sono gli ingredienti che conducono al vincente risultato finale. Il Prosciutto di Parma dolce di Ferrari Giovanni si è affermato nelle migliori salumerie, ristoranti e grandi catene di distribuzione, ottenendo ottimi riscontri in Italia e all'estero (in tutta Europa, Giappone, Nuova Zelanda, Hong Kong ed Emirati Arabi).
Info: www.prosciuttiferrari.it

Vini, grappa&olio: la società Capannelle

Oltre 40 anni di storia per una produzione pregiata di vini, di olio extravergine e di grappa: è l'**azienda agricola Capannelle**, sinonimo di qualità e attenzione al territorio, che si estende per circa 35 ettari, di cui 16 di vigneto, e produce circa 80.000 bottiglie di vino all'anno. L'azienda dispone di una sala degustazioni e di una modernissima cantina e

i suoi vini ad oggi vengono distribuiti in 40 paesi del mondo. Prodotto di punta è il vino rosso "50&50", ottenuto abbinando il Sangiovese di Capannelle ad un Merlot coltivato in Toscana: luminosissimo rubino, elegante, fresco, sublimato da una perfetta rotondità gusto-olfattiva. Capannelle dispone anche di un Wine Resort con 7 camere arredate con cura, per coloro che desiderano vivere un'esperienza indimenticabile nel cuore del Chianti classico.
Info: www.capannelle.it

San Fabiano Calcinaia Vini toscani di pregio

La **Società Agricola San Fabiano Calcinaia Srl** è situata nel comune di **Castellina in Chianti e di Poggibonsi (SI)**. Oggi la Tenuta vanta 165 ettari di terreno, di cui 45 a vigneto, e una nuova cantina d'affinamento con una splendida cupola centrale realizzata in maniera accurata e sostenibile, conservando l'aspetto e il cuore chiantigiano. L'azienda, produce vini (tutti Bio) apprezzati in tutto il mondo. Tra i prodotti di punta: il Sangiovese, elegante e fresco con caratteri fruttati, riconducibili alla più pura tipicità; il Tannino, fine e preciso ma sempre vigoroso; Cabernet Sauvignon, Merlot e Petit Verdot: vitigni internazionali modellati sui terreni chiantigiani. E poi, il Vin Santo del Chianti classico e l'Olio Extra Vergine di Oliva Bio. La Tenuta dispone infine di 6 curati appartamenti e di un'osteria tipica. Info: www.sanfabianocalcinaia.it

Oggi e domani mille delegati internazionali tra cuochi, agricoltori, scienziati e nutrizionisti si riuniscono a Stoccolma per il summit globale sulla trasformazione del sistema agricolo e produttivo

EAT, IL FORUM ALIMENTARE

di **Alessandra Dal Monte**

Se c'è un modo di cambiare in meglio il sistema alimentare globale è quello di fare rete, gettando ponti tra discipline e unendo gli sforzi. Ecco perché, oggi e domani, mille tra le menti più brillanti al mondo nel campo del food — scienziati, esperti di sicurezza, medici, nutrizionisti, chef, startupper, ministri, commissari europei, rappresentanti dell'industria, agricoltori... — si riuniranno a Stoccolma per il sesto Eat Forum, il summit internazionale sul futuro del cibo. Due giorni di dibattiti organizzati da Eat, startup no profit nata in Svezia per promuovere un sistema alimentare giusto e sostenibile, «in grado di non lasciare indietro nessuno». La speranza è che connettere gli ambiti più diversi (scienza, politica, aziende e società civile) permetta di centrare alcuni obiettivi urgenti entro il 2050. Per esempio il riallineamento della produzione alimentare con le necessità del pianeta, l'eliminazione degli sprechi, l'attenzione collettiva per una dieta più sana. A questo proposito Eat, in collaborazione con la rivista *Lancet*, ha creato una commissione di 37 scienziati (provenienti da 16 Paesi) per studiare il modello di alimentazione più corretto per vivere a lungo. Anche di questo si parlerà a Stoccolma. Perché il futuro comincia nei nostri piatti.

GLI ALTRI APPUNTAMENTI

1 EASY FISH

Il festival del pesce dell'Alto Adriatico celebra, dal 14 al 16 giugno a Lignano Sabbiadoro (Udine), il pescato fresco e locale con showcooking e tanti assaggi

2 OLIVETI APERTI

Una passeggiata tra i muretti a secco alla scoperta dell'olio: il 15 e 16 giugno in tutta la Liguria si potranno visitare oliveti e frantoi tra trekking e degustazioni

3 GRANI FUTURI

Il pane dal campo al forno. Sarà lui, il 15 e 16 giugno, il protagonista dei dibattiti e degli assaggi di Grani futuri, a San Marco in Lamis e Rignano Garganico (Foggia)

4 LONG LIVE BRUNELLO

A Montalcino dal 21 al 23 giugno va in scena l'evento dedicato alle più antiche e pregiate bottiglie di Brunello che, per l'occasione, si potranno degustare

5 MILANO SUSHI FESTIVAL

Cinque giorni dedicati alle specialità giapponesi: dal 19 al 23 giugno in piazza Città di Lombardia a Milano si terrà la prima edizione del Milano sushi festival

OGGI ORE 10.30

con **Angela Frenda**

IL NUOVO *COOK* IN EDICOLA

Nel giorno d'uscita in edicola la responsabile editoriale di *Cook* spiega ai lettori i contenuti di questo numero: dall'inchiesta alla storia dello chef del mese, dai negozi ai libri, dalle interviste ai menu. Una chiacchierata durante la quale, sulla pagina Facebook @cucina.corriere, chi vuole può fare domande e togliersi qualche curiosità

OGGI ORE 15.00

con **Chiara Amati** e **Pupo**

COSA MANGIA

Aretino, cantautore, 63 anni molto ben portati e due grandi passioni, oltre alla musica: una per le (sue) donne e l'altra per il buon cibo che ama mangiare, ma non preparare. Pupo si racconta in diretta alla giornalista Chiara Amati e risponde alle domande e alle curiosità dei lettori

26 GIUGNO ORE 17.30

con Marco Cremonesi

SCUOLA DI COCKTAIL

L'esperto di mixology del *Corriere* racconterà i trucchi e i segreti per fare un ottimo Long Island iced tea: drink che, seppur «tamarro», non è nato nei college party ma è stato inventato da un barista di New York. Questo cocktail rompe ogni etichetta, mescolando quattro distillati. E, se ben fatto, sa davvero di tè freddo

3 LUGLIO ORE 17.30

con **Anna Villarini**

LA DIETA ANTI COLESTEROLO

La nutrizionista, che ogni mese cura il menu salutare dell'inserto, racconta la dieta di giugno basata sulla riduzione dei grassi saturi — e l'inserimento invece nei pasti di prodotti come l'olio evo, il pesce azzurro, le noci e i cereali integrali — così da ridurre il rischio di ipertensione e malattie cardiovascolari

COSA MANGIA

Aretino, 63 anni molto ben portati e due grandi passioni, oltre alla musica: quella per le (sue) donne e per il buon cibo, che ama mangiare in compagnia ma non preparare
Onnivoro, anche se con moderazione, davanti a una chianina alla brace non sa resistere

PUPO

GELATO AL CIOCCOLATO

Un gusto, sì, ma anche la canzone con cui Pupo, allora 24enne, si impone al grande pubblico. «Era il 1979 — rivela lui —. Avevo una buona musica, non il testo. Lo chiesi a Cristiano Malgioglio che tornò illuminato dopo un viaggio in Nord Africa... Oggi per me il gelato è solo quello che preparano le mie figlie nella loro gelateria»

ESCARGOT

E cioè lumache, ma anche zuppa di cipolla e zampe di rana. Sono le specialità di «madame Patricia», la compagna di origini francesi di Pupo. «La adoro e proprio per questo vorrei che si dedicasse ai suoi hobby. Premuroso? Penso più a una questione di sopravvivenza», dice ridendo.

MAMMA IRENE

Ha un grandissimo rispetto Pupo per la cucina «che è duro lavoro misto a sacrificio — spiega —. Amo la ricerca della qualità e la sperimentazione, alla maniera degli stellati Cristiano Tomei o Niko Romito, anche se non c'è niente di meglio della pasta fatta in casa della mi' mamma Irene»

IL VINO

Se bollicina dev'essere, lo Champagne è il suo preferito, ma con ghiaccio: «Toglie il gas che ultimamente fatico a tollerare». Nessun espediente, invece, per i rossi: un buon Barbaresco o del Montepulciano. E, di tanto in tanto, uno spritz. «Mi fa sentire (più) giovane...»

IL TARTUFO

Quello bianco d'Alba è famoso in tutto il mondo. «Ha un profumo da sballo e un sapore sensuale», ammette Pupo che, però, preferisce il tartufo di Pontedera, in Toscana. «Sono molto attaccato alla mia terra. Il cibo migliore è quello che mi riporta alle origini»

CAVIALE E BELUGA

La Russia è la sua seconda casa: là Pupo è un vero e proprio fenomeno. I magnati lo vogliono alle loro feste e lui ci va, purché non debba (più) mangiare caviale e beluga su crostini di pane. «Molto meglio un piatto di pasta: prima o poi me la metterò in valigia»

di **Chiara Amati**

Il pranzo in famiglia per me è sacro. Voglio sempre che si finisca tutto: odio gli sprechi

«Non so cucinare, neppure un uovo al tegamino. L'hanno sempre fatto per me». Fortunato — o forse no — ma chi? «Mia mamma che come prepara lei le toppe ai porcini... Poi mia moglie Anna, cuoca strepitosa. La mia compagna Patricia, il cui cavallo di battaglia — ahimè — sono le escargot. E le mie figlie, titolari di una gelateria». L'insegna? «Gelato al cioccolato», naturalmente. Non sa cucinare Pupo, ma adora mangiare soprattutto in compagnia. L'ha sempre fatto, ancor prima della lunga carriera di cantautore e conduttore tv. «A 12 anni — racconta con la semplicità che gli è propria — invitavo sempre i miei compagni per una pizza. Ci rimettevo la paghetta, ma era uno spasso». Adesso che di anni Pupo ne ha qualcuno in più, fa lo stesso. «Solo che mi sono un po' raffinato: mi piace offrire agli amici dell'ottimo cibo. Se faccio i conti questo vizietto mi è costato due milioni di euro. Le mie regole: cerco di limitare la carne, ma come si fa a dire no a una chianina alla brace? Io che son toscano poi». Aretino per la precisione e, nostro malgrado, poco patriottico in fatto di vini. «Cedo al fascino contagioso dell'effervescenza francese. Ne sa qualcosa l'amico Emanuele (Filiberto, il Principe, *ndr*) irriducibile compagno di bevute. Sarà che non pagava lui...». Si definisce «generoso» Pupo, anche in famiglia che ama riunire intorno alla tavola ogni giorno alle 13.10, quando i nipoti escono da scuola. «Le mie donne e io facciamo della convivialità una regola di vita — continua —. Non c'è nulla che non si risolva davanti a un buon pasto. Ma guai ad alzarsi senza avere pulito il piatto: se c'è una cosa che proprio non sopporto è lo spreco».

Offrire pasti agli amici è un piacere che mi è costato, a conti fatti, due milioni di euro